**WERNER A. KREBBER**

# DEN WEG
# ZUM *SELBST* GEHEN

**Texte zu Mystik und Spiritualität**

# DE WEG
# NAAR HET *ZELF* GAAN

**Teksten over mystiek en spiritualiteit**

**2 0 1 1**

vertaling:

Ruud Muschter
∴

Groningen

muschter@home.nl
www.archive.org

12 juni 2012
herzien 23 november 2018

INHOUDSOPGAVE

## INLEIDING VAN DE VERTALER

*inhoudelijk*

Kenmerkend voor de zenfilosofie, zijn de paradoxen, de negaties, en het taalspel. Zen zegt, dat de eigen ervaring onbeschrijfelijk is, maar beschrijft die ondertussen wel. Typische zenkenmerken vinden we bij de auteur in bewoordingen als ont-dekken, waar-neming, het on-verklaarbare, het on-beschrijfelijke, het gewaar-worden en gewaar-zijn, het her-inneren, et cetera. Of in de zo-heid, is-heid of wezen-heid (Ashvagosha). Zen noemt de dogmatiek van de Kerk onwerkbaar, maar vervangt die - paradoxaal genoeg - door het dogmatische 'er is geen dogma, geen werkelijkheid'.

Op de ene of andere manier is de uitwerking van de zenfilosofie op het denkvermogen van zeker ook de westerse mens bijzonder. We voelen ons erdoor aangedaan, alleen al omdat ons de vertrouwde werkelijkheid op een totaal onverwachte manier wordt voorgezet. We moeten alle vaste denkbeelden loslaten, en worden daarmee in feite teruggeworpen op ons bestaan als kind, toen wij nog niet gepijnigd werden door ons verstand.

De teksten van Meester Eckhart, Duits mysticus (plm. 1260-plm. 1328), vormen in hun opbouw de brug tussen de westerse en de oosterse filosofie, met name die van het zenboeddhisme. De auteur licht deze samenhang toe, en behandelt ook de opkomst van de vrouwelijke lekenbeweging van de begijnen. Deze oude humanitair-christelijke en charitatieve stroming is tamelijk recentelijk opnieuw tot opbloei gekomen.

Derde belangrijke element in dit boek, is de spirituele betekenis van het labyrint. Deze dwaalweg die uiteindelijk tot een doel

leidt, heeft net zozeer een mythologische oorsprong als een christelijk vervolg, bijvoorbeeld in het labyrint van de kathedraal van Chartres.

Bij zen wordt alles teruggeworpen op elementaire eenvoud. Daarom is commentaar bij een werk als dit, waarin onder andere zen aan de orde komt, eigenlijk altijd te veel van het goede.

*tekstueel*

Het oorspronkelijke boek kent in een indeling in drie hoofddelen. De inhoudsopgave is daarbij summier en onoverzichtelijk. Die heb ik per kenmerkend element daarom nader gemarkeerd, waarbij ik de indeling van drie hoofddelen heb laten vallen. De bronnenopgave achterin was over deze hoofdstukken gesplitst, wat in de vertaling niet meer het geval is. Uiteraard heb ik aan de feitelijke tekstvolgorde en -inhoud niets gewijzigd, tenzij dat voor de vertaling noodzakelijk was.

Uit het feit dat enkele passages dubbel in de tekst staan, valt af te leiden dat het boek een bundeling is van artikelen.

Een enkele vanzelfsprekende verwijzing naar Wikipedia heb ik weggelaten.

Het zelfstandig naamwoord 'niets' heb ik - waar nodig - met een hoofdletter geschreven, om leesfouten te voorkomen.

Het idioom van het Duits, dat een komma achter elk betrekkelijk voornaamwoord voorschrijft, veroorzaakt in mystiekfilosofische werken zoals dit, regelmatig een vertaal- en interpretatief dilemma. Zo zit er een subtiel verschil tussen de zin "De ultieme realiteit die aan de basis ligt van de dingen en

gebeurtenissen die wij waarnemen, is de tao", en "De ultieme realiteit, die aan de basis ligt van de dingen en gebeurtenissen die wij waarnemen, is de tao."

Ruud Muschter[1]

---

[1] Lid van de Grote Raad van de Aloude Mystieke Orde Rosae Crucis (Nederlandstalige Jurisdictie) van 21 maart 1988 tot 21 maart 2010.

BRONVERMELDING

2011
*http://archive.org/details/DenWegZumSelbstGehen-TexteZu-MystikUndSpiritualitt*

HET DUITSE OMSLAG

Werner A. Krebber

Den Weg zum Selbst gehen

Texte zu Mystik und Spiritualität

VOORWOORD

Deze bundel heb ik 'De weg naar het Zelf gaan - teksten over mystiek en spiritualiteit' genoemd. De meeste teksten verschenen in themanummers over boeddhisme van het tijdschrift Connection. Andere heb ik in mijn blogs over meester Eckhart en de actualiteit van de mystiek gepubliceerd. De teksten zijn wel niet helemaal nieuw meer, maar aan actualiteit hebben ze niets ingeboet. Dat was de reden om ze in deze bundel nog een keer samen te stellen. Wanneer u een begeleider kunt zijn op een 'wegloze' spirituele weg, doet mij dat genoegen.

Werner A. Krebber
Gelsenkirchen in de advent, 2011

# DE WEG NAAR HET ZELF

## *de weg naar de toekomst op de sporen van de mystiek*

Zal de mens van de toekomst een mysticus zijn? Ja, of hij zal niet lang meer bestaan. Reeds boven de tempel van Apollo in het Griekse Delphi stond: 'Ken U zelve!'; de oproep aan de verbaasde waarnemer om te proberen de oervraag van het menselijke bestaan te beantwoorden: Wie ben ik?, met tegelijk het aanbod om de mystieke weg te volgen. Mystiek is geen uitzonderlijke spirituele weg voor wereldvreemde kluizenaars, doch een 'wegloze weg', zoals het in het boeddhisme heet. Hij laat ons duiken in het ene Zijn, in de laatste werkelijkheid, die altijd reeds in ons is.

Wie zich met mystiek bezighoudt, moet zich - in zijn diepste innerlijke massief -, door elkaar laten schudden, en afscheid nemen van vertrouwde beelden en visies, van voorstellingen en concepten waaraan men gehecht is geraakt. Hij moet de begrenzingen overschrijden waarvan hij zich vaak niet eens bewust was. Doch hetgeen deze ontwrichtingen oproept, is eigenlijk onbeschrijfelijk. Zo schrijf ik hierna over dit eigenlijk onbeschrijfelijke. Als mystiek, beweegt het de mensen reeds duizenden jaren en is het in alle religies te vinden. Daarbij ben ik mij er steeds van bewust, dat wanneer het om het beschrijven van de laatste werkelijkheid en mystieke ervaring gaat, de grenzen van de taal zeer snel bereikt zijn.

## *wij bedoelen allen hetzelfde*

Het zal ons niet verwonderen, dat ook de begrippen om deze ervaringen te beschrijven, in de mystieke literatuur zeer

uiteenlopen. Sommigen spreken over 'de ultieme werkelijkheid', anderen over 'het absolute', over het 'alles is een', over 'Brahma', 'Atman', 'het ware Ik', over 'het Zelf', over 'de eenheid van alles', et cetera. Dit zijn allemaal voorbeelden die aantonen, hoe diep het verlangen is om de weg naar het eigen Zelf te beschrijven, het te vinden en te beschrijven. In de geschiedenis van de mystiek is er een veelvoud van verschijningsvormen binnen de diverse religies: de hindoeïstische mystiek, de systemen van de yoga, de voorsocratici en de filosofische scholen van Griekenland sinds de 6e eeuw v.Chr., de joodse mystieke stromingen als de kabbala of het chassidisme, de islamitische mystici en die van het christendom. Concreet ervaart men in de mystieke ervaringen bovenal extase, het een worden, en het niet-zijn. Met extase is bedoeld, het openen van het Ik-bewustzijn van het persoonlijke naar het transpersoonlijke. Eenwording beschrijft de mystieke vereniging met het absolute. Niet-zijn betekent, dat de mens beleeft of ervaart hoe het Zijn in een zuiver Niets overgaat. Namen als Plato, Plotinus en meester Eckhart, evenals Teresa von Avila, Mechthild von Magdeburg und Hildegard von Bingen, zijn hier slechts weinige in een lange rij van mystieke tradities die naar het heden voeren; een lijn die jammer genoeg veel te vaak niet ter kennis wordt genomen.

*wat is mystiek?*

Het begrip mystiek komt van het Griekse woord *myein*, en betekent het sluiten van ogen, oren en mond, om zich voor een religieus kernverschijnsel te openen. "Ogen en mond sluiten, en dan niet uit teleurstelling, doch uit verwondering, als uitdrukking van de hoogste communicatie. In de mystiek treedt ons mensen het geheimenis tegemoet, dat vervult en dermate fascineert, dat ons slechts zwijgende aanbidding rest, en verbijstering en verwondering, een algeheel tegenwoordig zijn", zegt de mystiekkenner Anton Rotzetter. De dialoog met mystiek

toont, dat steeds meer mensen op zoek naar de diepste waarheid zich op een spirituele weg begeven, op een wegloze weg. Enerzijds omdat zij deze waarheden niet meer in de geïnstitutionaliseerde vormen van de grote Kerken aantreffen, of omdat zij daar antwoorden krijgen op vragen die zij niet gesteld hebben. Anderzijds omdat zij op pseudo-esoterische omwegen niet werkelijk verzadigd zijn geworden, terwijl daar degenen die het Zelf poneerden, de blik op het essentiële eerder hebben verdraaid dan geopend. Ingeborg Wolf kenschetst de mystieke weg dan ook als een "weg naar huis": "Wanneer wij ervaren wie wij zijn, en wanneer wij leven wat wij zijn, belichamen wij eeuwig Zijn, en leven in de vrijheid van de godmensen, de ontwaakten, de verlichten, de wedergeborenen, of de mystici. In deze toestand zijn er geen grenzen tussen de mensen en de schepselen. Er is eenheid van alle Zijn, in volmaakte harmonie."

*uitdagingen van onze tijd*

De mensen willen al duizenden jaren lang de 'ene', 'ultieme' waarheid bezitten. De uitdagingen aan de mensen in het derde millennium zijn echter zeer veranderd. Een toenemende versnelling van de levensomstandigheden is slechts een van de vele verschijnselen. Gelijktijdig kunnen deze uitdagingen de mensen de mystieke weg op voeren en hun looptempo versnellen. Ook is de kwaliteit van het leven de laatste jaren wereldwijd enorm verslechterd, met name voor de zogenaamde ontwikkelingslanden, maar ook voor ons, met schrikwekkende gevolgen. "Armoede, corruptie, zware gebreken in de economische politiek, culturele isolatie, etnische conflicten en de desinteresse van de rijke landen zijn in de visie van Estes de hoofdoorzaken voor de negatieve ontwikkeling in deze landen. De sociale conflicten en gewapende meningsverschillen zijn de waarschijnlijke of reeds zichtbare gevolgen", staat bijvoorbeeld in een onderzoek dat Richard Estes van de Amerikaanse Univer-

siteit van Pennsylvanië heeft voorgesteld.[2] Bij een stijgende werkloosheid, groeiende isolatie, toenemende gemeenschappelijke de-socialisering, onoverzichtelijke financiële markten en groeiende echtscheidingscijfers wordt zichtbaar, hoe het individu wordt uitgedaagd door bedreigingen en angsten die hij maar al te vaak moeilijk het hoofd kan bieden. Veel mensen willen daarom tegenwoordig veel sterker de volheid van het leven ervaren die zij zo smartelijk missen. Ze willen de diepste werkelijkheid binnendringen, de innerlijkste waarheid van hun Zijn.

*spiegel en labyrint*

Ik heb hier bovenal twee beelden voor ogen, wanneer het gaat om zelfkennis en de uitdagingen daarvan: de spiegel en het labyrint.

In de spiegel ziet de mens niet alleen zichzelf. Wat en hoe hij is, raakt gespiegeld. Met de blik in de spiegel heeft de mens de mogelijkheid om in het venster van de ziel te zien. Hij kan zich daarop verlaten, omdat de spiegel neutraal, onpartijdig en zonder compromissen is. De mens moet echter bereid zijn, goed te bekijken wat er met hem aan de hand is, en hoe het met hemzelf gesteld is. En wel heel eerlijk en zonder opsmuk, om geconfronteerd te kunnen zijn met z'n eigen waarheid. Het motto van de spiegel luidt daarom: "Ik ben, die ik ben."

Dan kan de weg in het labyrint beginnen: het innerlijke, dynamische proces van zelfkennis. De weg van het labyrint is, gezien zijn aanleg, reeds duizenden jaren een weg naar binnen, een weg naar het eigen Zelf, naar de diepste waarheid. Het centrum van het labyrint is echter niet het einddoel. De weg van

---

[2] Zie Thorsten Stegemann: *Die Konflikte sind vorprogrammiert*, Telepolis, 24 juli 2003.

de mens voert namelijk ook weer terug, naar buiten, naar de wereld waarmee hij zich in het labyrint onafscheidelijk verbonden voelt, omdat hij er onafscheidelijk mee verbonden is. Dat verhindert bijvoorbeeld dat men in oppervlakkige zelfbespiegelingen en egocentrisme verstrikt raakt. Voor Indianen ervaart de mens in het labyrint de waarheid van hetgeen geschied is. Hij wordt opgeroepen om zijn innerlijk potentieel te kennen en, daarin gesterkt, op zijn innerlijke groei te vertrouwen. Hij wordt aangespoord om zichzelf onvoorwaardelijk lief te hebben. En dit alles met een - in de waarste zin van het woord - 'oprechte' gang. Het motto van het labyrint heet daarom: de weg naar binnen is de weg naar buiten. Spiegel en labyrint vereisen echter, dat degene die naar zichzelf op zoek is, steeds opnieuw moed vat om op te breken en opnieuw te beginnen.

*vele wegen, één doel*

Ondanks vele verschillen tussen de diverse mystieke tradities willen alle mystici één enkel doel bereiken: het schouwen van de laatste, diepe waarheid. Ze roepen ons op, de enge grenzen van de confessionele belijdenissen *["Bekentnisse." Net als bij Augustinus is lastig te onderkennen of 'bekentenis' of 'belijdenis' bedoeld is, in de zin van confessio. vert.]* te overschrijden. "De diepste vorm van het met elkaar delen, geschiedt in en door mystieke wijsheid, door leren, inzichten, methoden van het spirituele leven en de vruchten daarvan. Een rijp mystiek leven is natuurgetrouw, en is in organische zin zelfs interspiritueel, omdat de mystieke reis naar de diepte van de mens, innerlijke vrijheid en bevrijding ontsteekt", benadrukt de religiewetenschapper Wayne Teasdale. En hij tekent de concrete uitwerkingen op: "Een diep engagement met geweldloosheid; eenvoud van levensstijl; een gevoel van saamhorigheid met alle levende wezens en de aarde zelf; een spirituele praktijk van

gebed, meditatie, contemplatie, verbonden met liturgische vieringen; zelfkennis, waarin wij onszelf zo zien als wij zijn; barmhartig dienen, evenals het engagement met gerechtigheid."

*mystiek - zeer praktisch*

Bij het praktisch realiseren van mystieke ervaringen, moet men voorzichtig zijn. De mystici zelf geven bijna geen praktische tips mee op weg. Hun eigen ervaringen zijn individueel, en dat geldt ook voor de ervaringen van anderen die de wegloze weg opgaan. Daarom is het aan te raden behoedzaam te werk te gaan, en slechts die stappen te zetten die bij iemand passen. Daarbij wordt duidelijk, dat het niet de mystieke ervaring op zich is, die ertoe leidt dat de mens verandert. Degene die het besluit neemt om de spirituele weg te betreden, heeft daarmee reeds de mogelijkheid van zijn innerlijke transformatie op gang gebracht. Hij kan deze weg op zeer verschillende manieren gaan. De ene persoon wordt misschien eerder bereikt door een meditatie in zen, terwijl de andere sterker wordt aangesproken door contemplatieve vormen van meditatie. Zwijgende aanbidding, verbazing en verwondering, het algeheel tegenwoordig zijn; dit zijn de dingen die blijven wanneer men mystieke ervaringen heeft opgedaan. De mens heeft tegenwoordig de gelegenheid om mystieke wegen en mystieke ervaringen te openen. 'Gij, ik, hier, nu'. Daarbij wordt de mens voortdurend getoond - door het gewaar-worden en gewaar-zijn, door zelfkennis en acceptatie -, dat er geen scheiding is, en dat hij allang in eenheid is met de ultieme werkelijkheid.

*de mysticus van de toekomst*

In aanvulling op een citaat van de jezuïet Karl Rahner zou men naar mijn vaste overtuiging moeten bedenken: "De mens van de toekomst zal een mysticus zijn, of hij zal niet meer zijn." De mens van de toekomst zal deze weg in elk geval niet alleen moeten gaan, omdat hij zich verbonden weet met anderen die deze weg eveneens voor zichzelf hebben uitgekozen en bewandeld. Daarbij geldt de zin van David Steindl-Rast: "Door alle mystieke momenten toe te laten, met alles wat ze bieden en verlangen, worden wij de mystici die we moeten zijn. Per slot van rekening is de mysticus geen bijzonder soort mens, doch is ieder mens een bijzonder soort mysticus."

Literatuur


- Bancroft, Anne: *Mystiker - Wegweiser für die Zukunft*, Olten/Freiburg/Br., 1992.
- Borchert, Bruno: *Mystik. Das Phänomen - Die Geschichte - Neue Wege*, Königstein im Taunus, 1994.
- Jäger, Willigis: *Mystik - Weltflucht oder Weltverantwortung?* Concilium 30, pp. 332-339, 1994.
- Jäger, Willigis: *Die Welle ist das Meer. Mystische Spiritualität*, Freiburg/Br. 32000.
- Krebber, Werner: *Nim din selbes war. Meister Eckhart und Zen-Buddhismus*, Buddhismus als Weltreligion, Connection special, nr. 64, pp.56-59.
- Krebber, Werner: *Erleuchtung im Durchbruch des Nichts. Der Mystiker Johannes Tauler und Zen*. Buddhismus im Westen, Connection special, nr. 52, pp. 26-28.
- Mommaers, Paul: *Was ist Mystik?*, Frankfurt/M., 1979.
- Steindl-Rast, David: *Fülle und Nichts. Die Wiedergeburt christlicher Mystik*, München, 1986.

- Suzuki, D.T.: *Der westliche und der östliche Weg. Essays über christliche und buddhistische Mystik*, Frankfurt/Berlijn/Wenen, 1982.
- Teasdale, Wayne: *Mystik als Überschreiten letzter Grenzen. Eine theologische Reflexion*. Concilium 35, pp. 227-232, 1999.
- Wehr, Gerhard: *Europäische Mystik zur Einführung*, Hamburg, 1995.
- Wilber, Ken: *Wege zum Selbst. Östliche und westliche Ansätze zu personalem Wachstum*, München, 1991.
- Wolf, Ingeborg: *Mystik. Zen, Kontemplation, Yoga, Kabbala, Sufismus, Taoismus. Praxis und Orientierung im Spiegel von Psychologie, Naturwissenschaft und Gesellschaft*, Chance für die Menschheit, Frankfurt/M. *[Verlag Edition Logos, vert.]*, 2000.

## LABYRINT - HET GROTE AVONTUUR

Sinds ongeveer vijfduizend jaar worden mensen al door labyrinten gefascineerd. Men lijkt er niet in te kunnen verdwalen, omdat er slechts één weg is, namelijk die welke zowel naar binnen leidt als naar buiten. Labyrinten vormen niet een spirituele decoratie of esoterisch aardigheidje, doch een weg die de mens begaat om zichzelf steeds opnieuw gewaar te worden, en te leren hoe hij zich met zijn gewonnen binnenwereld vrij kan leren bewegen in de buitenwereld.

Op zijn laatst sinds zich op Kreta het paleis van Knossos bevond, dragen de mensen kennis van labyrinten. Men treft ze net zo goed aan in de Kretische dans als in het Scandinavische Troja-Burgen, en evenzeer in de geboortemagie van India als bij de Hopi-Indianen in het zuidwesten van de Verenigde Staten. Het woord *labyrinthos* is weliswaar vanuit zijn Griekse herkomst bekend, maar de betekenis ervan is niet geheel eenduidig. Het beschrijft - in zoverre is men het wel met elkaar eens - een huis met talrijke dwaalgangen, en daarmee een complex dat schijnbaar geen uitweg biedt. In Meyers Lexikon staat bij labyrint: "Gebouw met gangen die elkaar veelvoudig kruisen. Ook een dwaaltuin of een grafische figuur met een genest lijnenbeeld, doch met slechts één toegang naar het centrum. Genoemd naar het labyrint dat Daedalus in de Griekse mythe bouwde voor de Minotaurus op Kreta. Afbeeldingen van labyrinten treffen we vaak aan op Kretische munten van de 5e tot 4e eeuw v.Chr. en op Romeinse mozaïeken. Het midden van het labyrint betekende in de middeleeuwen de ecclesia (kerk), of zelfs de hemel. Ook kon de boeteweg van de gelovige naar Jeruzalem bedoeld zijn. Bekend zijn de labyrinten op de vloeren van christelijke kerken (kathedralen in Chartres en Amiens)." Daarmee is reeds de boog van de oorsprong over de middeleeuwen tot aan de huidige tijd gespannen. Doch laten wij beginnen bij de oorsprongen.

*de mythe van de Minotaurus*

Het labyrint is nauw verbonden met het paleis van Knossus op Kreta. De geschiedenis van dit bijzondere labyrint heeft het in de ware zin des woords in zich. De mythologie doet namelijk aan de Minotaurus denken. Half mens, half stier dorstte hij naar mensenoffers. De jonge Theseus nam deze bedreigende uitdaging aan met de hulp van Ariadne, die hem een kluwen garen gaf. Theseus zegevierde daarna niet alleen over het magische, halfslachtige wezen, doch vond met behulp van de neergelegde draad ook zijn weg weer terug. Bij Plutarchus kunnen we het volgende lezen. "Nadat Theseus in Kreta was aangekomen, kreeg hij - zoals de meesten beschrijven en bezingen - van Ariadne, die op hem verliefd werd, de draad en de instructie hoe hij in de windingen van het labyrint zijn weg kon vinden. Hij doodde de Minotaurus en ging er met Ariadne en de Atheense kinderen *[die door de Minotaurus werden gegijzeld. vert.]* vandoor."

Hermann Kern heeft de oude mythe in een vierdelig vers samengevat, dat zeer ver boven een krappe beschrijving uitgaat:

In het labyrint raakt men zichzelf niet kwijt,
In het labyrint vindt men zichzelf terug.
In het labyrint ontmoet men niet de Minotaurus.
In het labyrint ontmoet men zichzelf.

De geschiedenis van het labyrint en vele van zijn later volgende uitleggingen, vond daarin zijn oorsprong.

*wat betekent een labyrint?*

De pedagoog Theo Tröndle beschrijft het labyrint als "een weg die met een maximale omweg met veel keerpunten naar het midden leidt. In zijn onoverzichtelijkheid en complexiteit leidt het labyrint naar het doel." Doch hij perkt ook in: "Slechts hij, die zelf gaat, steeds verder gaat, de weg zoekt, keerpunten accepteert en niet versaagt, komt op het doel aan. Aanvankelijk lijkt het eenvoudig te zijn. Het midden schijnt nabij te wezen. Het wordt meervoudig omrond. De verwijdering van het midden wordt ogenschijnlijk groter en het dreigt uit het blikveld te verdwijnen. Dit laat twijfel opkomen of men werkelijk op de goede weg is, en of men ooit op het doel aankomt. De weg, de doeleinden, en tenslotte de persoon zelf, worden betwijfeld." Want reeds met de eerste stap op de weg van het labyrint begint het innerlijke, dynamische proces van zelfkennis. De weg van het labyrint is reeds vanwege zijn aanleg een weg die naar binnen voert. De weg van het labyrint is een weg naar het eigen Zelf, naar de diepste eigen waarheid. Sig Lonegren, de Britse auteur en beoefenaar van de radiäesthesie *[methode om fijne energie te meten via pendel, wichelroede, et cetera. vert.]* drukt het zo uit: Het labyrint "is in die zin magisch, dat men door het bewuste gebruik ervan antwoorden op vragen kan vinden, en dat spirituele bewustheid kan worden versterkt. In de verwarring van de ingewikkelde paden van het labyrint kan de weg die voor ons ligt, plotseling duidelijker worden onderkend. Het is uw beslissing het labyrint te betreden, doch wanneer u het betreden hebt, is er nog maar één weg: heen en weer, heen en weer, totdat u uiteindelijk uw doel bereikt hebt: de schat in het centrum." En het labyrint is voor degene die zich er voor openstelt, geen eenrichtingsweg: "Als het midden bereikt is, moet het labyrint op dezelfde manier worden verlaten. De weg begint van voren af aan. In het midden werd iets opgenomen of achtergelaten. Loslaten, afscheid nemen, maar er is ook een nieuwe oriëntering."

Voor deze vragen - die zich voordoen op de weg naar binnen, net als op de weg naar buiten - geldt, dat men ze steeds opnieuw gewaar moet worden.

Wanneer de weg van de mens ook weer terugkeert, naar buiten, de wereld in, toont dit overduidelijk dat hij zich in het labyrint onafscheidelijk met de buitenwereld verbonden voelt. Omdat hij onafscheidelijk daarmee verbonden is, verhindert dat bovenal dat hij verstrikt raakt in oppervlakkige zelfbespiegelingen en beperkend egocentrisme.

Hermann Kern beschrijft de weg van het labyrint als een weg die een beroep doet op lichaam en ziel, en beide geheel in beslag neemt. "De beweging verloopt niet lineair, niet rechtlijnig, maar in een afwisseling van systole en diastole (samentrekken en ontspannen). Net zoals de borstkas bij het inademen uitzet, zo wordt degene die het labyrint betreedt, aanvankelijk door een grote teug lucht naar buiten gedragen. Na het uitademen is hij weer dicht bij het centrum, voor een nieuwe expansieve beweging van het inademen. En na een hernieuwd uitademen is hij in het centrum. Deze pendelbeweging vindt niet alleen plaats op dit middelste niveau van de omgangsgroepen, maar ook in een grote maatstaf (weg naar binnen / weg naar buiten), en op het nederigste niveau, als een verandering van richting die nodig is bij de overgang van de ene omgang naar de volgende." Bij het labyrint moet men nog op iets anders letten: de systematiek die hem eigen is. Van de opening, de ingang van het labyrint, voert de weg over het zogenaamde pad, dat door muren begrensd wordt. Van het uiterlijke naar het innerlijke pad worden de paden opklimmend genummerd, zodat het buitenste pad nummer een heeft, het volgende nummer twee, het volgende drie, et cetera. Het binnenste punt, het doel dus, komt bij een zevenpadig labyrint met de acht overeen.

*het Kretische labyrint*

De labyrintdeskundige Hermann Kern voert de beschrijving van de constructie van het Kretische labyrint met wiskundige precisie door. Hij beschrijft die als volgt. "Tussen de armen van een centraal kruis worden vier hoeken (of halve kruisen) ingevoegd, en daarbinnen weer vier punten. Aansluitend verbindt men het bovenste einde van het kruis met de verticale arm van de hoek linksboven; gaat met de beweging (zonder te schetsen) verder naar de punt in deze hoek en trekt van daaruit in tegengestelde beweging een verbindingsboog naar de verticale arm van de hoek rechtsboven. Dan begint men weer bij de punt in deze hoek en trekt een boog naar het einde van de horizontale arm in de hoek linksboven. Wanneer op deze wijze in een voortgaande pendelbeweging de telkens vrije aanknopingspunten aansluitend met elkaar verbonden worden, ontstaat het Kretische labyrint met zeven omgangen." Wat hier heel technisch te lezen is, is de exacte beschrijving van een klassiek labyrint waarvan de vorm kan worden nagetekend. Het is de beschrijving van een labyrint dat sinds duizenden jaren de mensen heeft aangespoord om zich op weg naar hun Zelf te begeven. Tegenwoordig echter wezenlijk bekender en via talrijke afbeeldingen verspreid, is het labyrint van Chartres.

*het labyrint van Chartres*

Het beroemdste labyrint en in zijn betekenis zeer verreikend, is dat van Chartres, enige kilometers van Parijs verwijderd. "Wie door het labyrint van Chartres loopt, beleeft geen dwaalwegen, doch een weg die ritmisch met zijn bochten en terugkeer geleed is, en op de langst mogelijke weg op de beperktste ruimte zeker en eenduidig naar het binnenste voert", zegt Lothar Bracht. De getallen waarmee het labyrint in nauw verband staat, zijn

geenszins toevallig gekozen. Zo beschrijft Bracht dan ook de "heilige geometrie" van dit labyrint, waarvan de weg door 4 maal 7, dus 28, gekenmerkt is. De 4 is van betekenis, omdat hij het eerste, door de aarde begrensde ruimtelijke lichaam openbaart, namelijk het uit 4 driehoeken bestaande tetraëder. Voor de leerlingen van Pythagoras, die in Chartres in het rechter-, westelijke portaal naast de muziek en de vrije kunsten wordt afgebeeld, was de 4 de wereld. Die bestaat immers uit de 4 elementen, wordt door 4 windrichtingen omsloten, en door 4 jaargetijden belevendigd. De 7 is het tweede volmaakte getal. Als priemgetal is hij niet slechts ondeelbaar; hij onttrekt zich ook aan de vlakken en aan de wereld der lichamen. Hij is het getal van de tijd in de ruimte, en wordt samengesteld uit de 4 en de 3. De 3 wordt met name in de driehoek zichtbaar. Hij is het symbool van de drie-eenheid, de goddelijke drievuldigheid. De roos met 6 bladeren in het centrum van het labyrint doet denken aan de in de middeleeuwen geliefde betiteling *rosa mystica* (mystieke roos) voor Maria, en ook aan de geliefdheid van de mystieke roos bij de alchimisten. De natuurlijke roos heeft slechts 5 bladeren, maar hier wordt het getal 6 gekozen om de volmaaktheid van het labyrint te documenteren. Die 8 bij het doelpunt in het midden staat voor een het leven verbruikende, geneeskrachtige, opbouwende wezenlijkheid. Voor de Zwitserse vrijmetselaar en labyrintkenner Robert Villiger wordt "de bewustheid ten aanzien van de eigen ontwikkeling, waar het in grote lijnen om gaat, in het labyrint in het klein herhaald, in de 28 bochten. Als elke bocht van de weg van het labyrint een geboortedag van de pelgrim zou zijn, en de weg tussen twee keerpunten het jaar is waarin de pelgrim ouder wordt (dat wordt hij immers niet plotsklaps op zijn geboortedag) dan kon hij de ontwikkeling van zijn eigen leven tot aan zijn 28-ste geboortedag zelf meebeleven."

*verdere duidingen*

Voor Indianen bijvoorbeeld ervaart de mens in het labyrint de waarheid van hetgeen met hem, en om hem heen gebeurd is. Daarmee wordt hij aangespoord om zijn innerlijk potentieel te kennen en - daarin gesterkt - op zijn innerlijke groei te vertrouwen. Gelijktijdig wordt hij ermee aangespoord om zichzelf onvoorwaardelijk lief te hebben. En dit alles met een - in de waarste zin van het woord - 'oprechte' gang. Het eindresultaat van het labyrint heet ook in de indiaanse traditie: de weg naar binnen is de weg naar buiten. Voor Hermann Kern zijn het aldus complexe vragen als inwijding, dood, onderwereld, wedergeboorte, heilig huwelijk en kosmologie, die met het labyrint ten nauwste verweven zijn en die de weg begeleiden van hem die het betreedt.

*Theseus, Minotaurus en wijzelf*

De Zwitserse schrijver Friedrich Dürrenmatt heeft zich in een ballade beziggehouden met de mythe van de Minotaurus. Hij haalt het mythische verhaal over het labyrint de actualiteit van het heden binnen. Robert Villiger beschrijft Dürenmatts visie aldus: "Hij schildert hoe het bewustzijn van de vroege mens kon ontwaken, en hoe het verbazingwekkende proces van de ontdekking van het Zelf zich heeft kunnen afspelen. Dürrenmatt stelt zich een labyrint voor waarvan de wanden uit spiegelend glas zijn vervaardigd. Transparantie en reflexie in de dwaaltuin leveren een waarachtig moeilijk vatbare omgeving op. De Minotaurus ontdekt zichzelf in zijn spiegelbeeld, in de ontelbare spiegelingen van zijn Zelf. Hij neemt de indringers en hun spiegelbeelden door de transparante wanden waar. Zichzelf te ontdekken, blijft waarschijnlijk een van de fascinerendste avonturen." Aan Goncalo Vilas-Boas verschaft dit een aantal vragen en antwoorden die de Minotaurus omvatten, maar ook Theseus

en onszelf: "Kan de mens het labyrint te verlaten; durft hij het?" Treft hij daar de Minotaurus, de stiermens van de oude Kretische sage? De Minotaurus kan op elke hoek verschijnen, want hij beheerst het toeval. En Theseus kan hem treffen en doden, of ook niet. Het labyrint bestaat tegelijkertijd in de mens zelf. Daarbuiten, in de wereld, is de mens Minotaurus en Theseus tegelijk."

Het labyrint is bijna vijfduizend jaar oud. En toch is het nu net zo actueel als indertijd, omdat het de mens een ruimte geeft waarin hij zichzelf kan vinden. Door wendingen en keerpunten afgehouden van zijn vermeende enkele, juiste doel, komt hij op zijn weg in het labyrint zichzelf op het spoor.

Literatuur


- Hallman, Frithjof: *Das Rätsel der Labyrinthe*, Verlag Damböck, Ardagger, 1994.
- Kern, Hermann: *Labyrinthe*, Prestel Verlag, 4e druk, München, 1999.
- Krebber, Werner: *Der Weg zum Selbst. Vom Weg in die Zukunft auf den Spuren der Mystik*, Connection special, nr. 68, Niedertaufkirchen, pp. 26-29, 2003.
- Lonegren, Sig: *Labyrinthe*, Verlag Zweitausendeins, Frankfurt/M., 1993.
- Tröndle, Theo: *Labyrinth-Meditationen*, www.zum.de
- Villiger, Robert: *Das Labyrinth - ein Initiationsweg*, Alpina, Lausanne (125), nr. 5, 1999.

## SLECHTS WIE OPBREEKT, KAN AANKOMEN

*pelgrimschap als levenswijze*

Vreemdelingen of bedegangers naar Rome noemde men ze; peregrinus of pelegrinus. Sinds de tweede eeuw pelgrimeerden mensen naar de graven van de vroegchristelijke apostelen. Doch reeds daarvoor, reisden Grieken en Romeinen naar tempels die vaak ver weg waren gelegen. Tot in onze tijd is het motief van het pelgrimschap in vele streken behouden gebleven. De weg door bos en veld, in de woestenij en op bergen betreft niet alleen een individueel aspect van genezing van lichamelijk lijden en psychische nood. Behalve de vergeving van zonden is er ook een sterke sociale factor. Men komt onderweg immers mensen tegen die men kan ontmoeten en met wie men dingen kan uitwisselen. En bijna nergens anders geldt het woord van Dogēn zo sterk als hier: "Het doel en de weg zijn een." Dit geldt net zo voor de uiterlijke pelgrimage als voor de innerlijke.

"Een pelgrimage is een traditionele reis, met als doel het bezoeken van een bepaalde pelgrimsplek met religieuze betekenis. In symbolische zin is de pelgrimage zowel een inwijding als ook een handeling van overgave. Dit grijpt terug op het oude geloof dat de bovennatuurlijke machten hun kracht op bepaalde locaties bijzonder sterk ontvouwen. Tegenwoordig worden pelgrimages gewoonlijk als een aanschouwelijke uitbeelding van de levensreis opgevat. Het oponthoud bij het vreemde, heilige oord opent voor veel mensen gebieden van hun zielenleven die tot dan toe afgesloten waren." Sinds duizenden jaren gaan mensen op weg om zulke oorden, waaraan zij bijzondere krachten toeschrijven, te bezoeken. De motieven zijn daarbij heel verschillend. Mensen zorgen voor hun heil in het heden (en soms in het hiernamaals), of zij willen voor begaan onrecht of schuld boete doen. Zij hopen op een wonder, of willen na een genezing die plaatsgevonden heeft, een gelofte

vervullen die zij tijdens ziektedagen hebben gedaan. Of zij willen eenvoudig dank zeggen voor een redding uit de nood, of voor het bevrijd zijn van een ziekte. Het gemeenschappelijke innerlijke en uiterlijke doel van de pelgrim geeft daarbij een gemeenschappelijke richting.

*het opbreken is reeds een risico*

"Wanneer u een pelgrimage onderneemt, riskeert u iets. U krijgt niet alleen met enkele lichamelijke hindernissen te maken. U riskeert, dat u niet als dezelfde mens terugkeert die vertrokken was. Er bestaat echter ook een tweede gevaar, namelijk het risico dat u door grote vreugde verrast wordt. Dat u, wanneer u zich lichamelijk en metafysisch op pelgrimstocht begeeft, mensen tegenkomt, plaatsen leert kennen, gedachten, gevoelens, visioenen en gebeurtenissen beleeft, die u ver weg voeren boven datgene wat u zich tot nu toe hebt voorgesteld." Zo vat Martin Palmer, directeur van het internationale adviescentrum voor religie, opvoeding en cultuur in Manchester, samen wat het pelgrimschap tegenwoordig kan betekenen. De Britse schrijfster Jennifer Westwood spreekt over de voorbereiding, en - via het opbreken, het avontuur, de hindernissen, de twijfel, de hoop, de toenadering en de voorpret - de aankomst: de ontroering, de opening, het terugkeren van de begrippen waarmee men rekening moet houden in de omgang met, en het voortschrijden op heilige paden.

*literaire instemmingen met de natuur: de zonnezang*

Over het geheimenis van de schepping, te ontdekken door de mens op de pelgrimage, vertelt de franciscaan Anton Rotzetter: "Toen Franciscus in 1225 het Zonnelied schreef, was de christelijke vroomheid overwegend hemelwaarts gericht, op het

goddelijke aan de andere kant van de doodslijn, en aan de andere zijde der dingen. Het Zonnelied is naar de oorsprong van het gedicht teruggekeerd. Het is aanbidding, verwondering en verbazing over het geheimenis van de schepping. Het vele is één in hem die alles schept en belevendigt. In alles leeft God. Doch niets is God. En alles is anders dan het andere. Doch elk voegt zich in het Al, in een hymne die nooit wil stoppen." Deze hymne spreekt over Broeder Zon, zuster Maan, Broeder Wind, Zuster Water en Broeder Vuur. Er staat onder andere in:

Gij hoogste, machtigste, goede Heer,
U zijn de liederen van lof,
roem en eer en alle dank gewijd;
Slechts u behoren ze toe,
Allerhoogste, en niemand der mensen is waardig
U slechts te noemen.

. . .

Geloofd zijt gij, Heer,
door broeder maan en de sterren.
Door u fonkelen zij aan de hemelboog
en lichten kostelijk en schoon op.

. . .

Geloofd zijt gij, Heer,
door onze zuster, moeder aarde,
die ons goedmoedig en sterk draagt
en ons menige vrucht biedt
met kleurige bloemen en matten.

*een concreet voorbeeld: de Jakobsweg*

Wanneer men de motieven van de pelgrimage serieus wil nemen, en mensen zich op weg begeven, moet men wel spreken over de innerlijke veranderingen en de sporen van transformatie van degenen die op pad gaan. Er is wel nauwelijks een pelgrimsweg in Europa die zoveel moeite heeft gezien als de Jakobsweg, op de sporen waarvan reeds miljoenen mensen een pelgrimstocht hebben afgelegd. Uiteenlopende mensen als Paolo Coelho en Hape Kerkelink behoorden daar evenzeer toe als Shirley McLaine of Cees Noteboom. Zij kunnen en willen hier religieuze ervaringen opdoen. Geheel directe, zintuiglijke, religieuze ervaringen vormen hier een tegenwicht tegen de uitgeputte en van de levenspraktijk van vele mensen ontdane, en intussen ook volstrekt onbegrijpelijk geworden leerstellingen en rituelen van de traditionele geloofsgemeenschappen. Daartoe behoort bijvoorbeeld de ervaring van verbondenheid, van het zich een voelen met de schepping, de kosmos en God. Niet voor iets wordt het op pelgrimage gaan beschouwd als bidden met de voeten en het lichaam. Daartoe behoort ook de ervaring dat ik het lichaam, de geest en de ziel bén; dus niet, dat ik die héb. De Jakobsweg voert de pelgrim in feite naar Santiago, naar het graf van de apostel Jakobus. Veel pelgrims gaan echter nog verder, naar Finisterre aan de Atlantische Oceaan; een oord dat 'het einde der wereld' heet, en met Kaap Finisterre de begrenzing vormde van de toenmalig bekende wereld. De zee is niet voor niets een symbool voor de wedergeboorte van de mens, die nagestreefd kan worden door de pelgrim.

*mensen willen zich ver-plaatsen*

"Is het mogelijk dat sommige oorden op zich heilig zijn, ongeacht wat ze voor mensen betekenen? Sommige culturen gaan daarvan uit. Pelgrimsoorden zijn vaak plaatsen van een

bijzondere, natuurlijke schoonheid. Daarbij speelt vermoedelijk minder de bewondering voor een meesterwerk van de scheppingskracht een rol, dan de menselijke neiging om in bepaalde geografische kenmerken bepaalde symbolen te zien. Sommige oorden, met name bergen, grotten, rivieren en bronnen, beschouwt men van oudsher als de woonstede van goden, of als oorden waar de wereld van de goden en die van de mensen elkaar treffen." Jennifer Westwood gaat daar nog bovenuit: "Het heilige oord is een deel van het verlangen."

*een ander voorbeeld: de Kailash*

Doch niet alleen de moeilijkheden van de vlakten kunnen de pelgrim op zijn weg plagen. Ook het motief van zowel de innerlijke als de uiterlijke opgang keert in vele religies terug. Reeds in de elfde eeuw bestond de traditie om rond een berg te trekken. En de Kailash omschrijft men al lange tijd met het woord 'wereldberg', 'Meru', of de 'navel der wereld'. De Kailash is overigens de heilige berg die door de Hindoes en boeddhisten net zo wordt vereerd als door de aanhangers van de bönreligie. Alleen al de blik op de Kailash zou afdoende zijn om het potentieel van de eigen Verlichting te versterken. De boeddhisten gaan er naartoe en gaan met de klok mee om de Kailash heen, waarbij zij de mantra Om Mani Padme Hum reciteren. Dit zijn namelijk de heilige oerlettergrepen van het levende wezen van de zes werelden. Ontelbare mani-stenen flankeren dan ook de wegen en paden die naar de heilige plaats voeren. Ze spreken de wens uit, dat het heiligste zich ook op aarde manifesteert en realiseert. Al deze handelingen en al het doen op de pelgrimsweg zou bijdragen aan het welzijn van alle levende wezens. Doch vele van deze pelgrims verwachten niet slechts een beter lot in het leven, alsook gezondheid en rijkdom, doch ook een goede wedergeboorte. "Er zijn bergen die slechts bergen zijn, maar sommige tonen persoonlijkheid. De per-

soonlijkheid van een berg hangt niet af van de zeldzame vormgeving ervan die hem van andere bergen onderscheidt, net zo min als een prachtig gesneden gezicht of ongewone daden een persoonlijkheid maken uit een individu. Persoonlijkheid bestaat uit het vermogen om anderen te beïnvloeden, en deze kracht moet worden toegeschreven aan het resultaat, de harmonie en doelgerichtheid van het karakter. Een mens die deze eigenschappen in de hoogste volmaaktheid in zich verenigt, wordt tot een geëigende leider der mensheid, ongeacht of hij heerser, denker of heilige is, en wij huldigen hem als een vat van bovenaardse kracht. Voor het geval deze eigenschappen zich in een berg bevinden, wordt hij voor ons een vat van kosmische kracht, en betitelen wij hem als een heilige berg. De kracht van een dergelijke berg is zo groot en toch zo subtiel, dat pelgrims zich van heinde en verre onweerstaanbaar door hem aangetrokken voelen, als door de macht van een onzichtbare magneet. In hun onverklaarbare drang om dit heilige oord te naderen en te vereren, dulden zij onnoemelijke moeite en ontbering. Niemand heeft zo'n berg de titel van heiligheid verleend; hij wordt op grond van zijn eigen magnetische en psychische uitstraling intuïtief als heilig erkend." In zijn boek *Der Berg der weißen Wolken* heeft de uit Saksen stammende Lama Anagarika Govinda (1898-1985) de Kailash, die 6714 meter boven de zeespiegel ligt, op de kaart gezet. Het 'sneeuwjuweel' "brengt scheppende impulsen over, en is de bron van kracht en inspiratie. Dit geografische centrum op het hoogstgelegen plateau op aarde, met een sneeuwgrens op 5 à 6000 meter, is tegelijk ook het brongebied van vier grote, machtige rivieren: de Ganges, de Indus, de Sutley en de Brahmaputra." Voor de Zwitserse journalist Ron Giger gaat de betekenis van de Meru echter ver uit boven het geografische beeld van een wereldberg: "Ons psychofysische organisme is een microkosmische afbeelding van het universum. Meru komt overeen met onze wervelkolom, ofwel het ruggenmerg van ons zenuwstelsel. Meru is dus de as van verscheidene bovenwereld-

lijke gebieden. Voor de Hindoes is hij de zetel van Shiva, en voor boeddhisten is hij een bovendimensionale mandala van boeddha's en bodhisattva's."

*eenheid van geven en nemen*

De Britse schrijfster Jennifer Westwood ziet duidelijk, dat het bij de pelgrimage niet alleen gaat om de individuele dimensie van een genezend weggedeelte, maar zij wijst ook op het sociale aspect dat ermee verbonden is: "In de kern zoeken alle pelgrims, via een betekenisvol oord, een toegang tot een spiritueel reservoir, dat in het verleden gevuld werd en zich voortdurend vernieuwt. De pelgrim néémt namelijk niet alleen, doch hij geeft ook. Hij neemt spirituele voeding op en tegelijkertijd vernieuwt hij - door zijn geloofshandeling in de bedevaart naar een bepaalde plek - de nimmer versagende bron daarvan. Een pelgrim zijn, betekent niet dat men een individuele handeling van overgave wil doorvoeren, doch dat men deel wil hebben aan de dialoog van de mensheid met de godheid. Niet tijdgebonden, maar eeuwig."

*over de innerlijkste pelgrimage*

Swami Kriyananda, leerling van Paramhansa Yogananda (1893-1952), wijst nog op geheel andere aspecten waarmee men bij het analyseren van het motief van de pelgrimage rekening moet houden. "Pelgrimages naar de heilige begraafplaatsen zijn symbolen voor de innerlijke, spirituele queeste. Dit symbool echter schijnt één aspect te missen: beweging. En toch is er beslist beweging in de meditatie. De beweging is niet uiterlijk. Ze vindt binnen het lichaam plaats. Zo'n pelgrimage voert ons door de wervelkolom. De wervelkolom is ook lichamelijk de weg waarop de energie vloeit tussen de hersenen en het lichaam. Hij

is een subtiele doorgang voor de stroom van de levensenergie. De menselijke wil, zendt in het lichaam zowel bewust als onbewust energie door de zenuwen van de wervelkolom, en veroorzaakt op deze wijze beweging, spanning, zelfs de adem. Hoe groter de spirituele verwezenlijking is, des te duidelijker onderkennen wij, dat het beheersen van deze energie ons de controle geeft over alles in het universum. Er is dus werkelijk een innerlijke pelgrimage. Ze is beweging, en niet statisch. Pas aan het einde van de reis bereiken wij absolute stilte. Deze reis is echter subtiel. De naar boven gerichte reis van de energie en van het bewustzijn in de wervelkolom eindigt in de volmaakte stilte van de zelfverwerkelijking." Wie op pelgrimage gaat, breekt op, en alleen hij die zich voorbereidt, kan ook aankomen. Het beeld van de innerlijke en uiterlijke pelgrimage is in tijden van tijdloosheid en verlies van de zinnen als een aanmaning om van perspectief te veranderen en de blik opnieuw uit te richten. En niet alleen de blik.

Pelgrimsoorden van de wereldreligies (kleine keuze in alfabetische volgorde):

*boeddhisme*: Ajanta, Borobodur, Ellora, Kailash, Lhasa.

*christendom*: (graven en gebeenten) Aken, Rome, Canterbury, Echternach, Santiago de Compostela; (Maria-bedevaartsoorden) Altötting, Einsiedeln, Fatima, Guadelupe, Kevelaer, Lourdes, Medjugorje, Neviges, Tschenstochau.

*hindoeïsme*: Amritsa, Kailash, Varanasi.

*islam*: Ghom, Jenné, Jeruzalem, Kerbela, Mekka, Medina, Mesched.

*jodendom*: Jeruzalem.

Literatuur


- Govinda, Lama Anagarika: *Der Weg der weißen Wolken*, Scherz-Verlag, 1991.
- Westwood, Jennifer: *Pilgerreisen - Wege zum Selbst*, Urania-Verlag Neuhausen/Schweiz, 2002.
- www.ananda.it/de/index.html.

## SYMBOOL VAN DE TRANSFORMATIE

### *yin en yang - opnieuw ontdekt*

In zeer uiteenlopende samenhang komen wij tegenwoordig het symbool van de yin en de yang tegen. Als motief van oorhangers, als tatoo op de armen van meisjes, als plakplaatjes op geïmporteerde kaarsen of als kopie op auto's. Is het intussen zuiver tot een modieus accessoire verworden? Staan onbegrip en misvattingen tegenover de bijna inflatoire verbreiding van dit symbool? Of weten wij werkelijk nog iets over de eigenlijke betekenis van dit traditierijke symbool van de Chinese cultuur? Enkele verrassende antwoorden die getuigen van de oorspronkelijk zo dichte spirituele kracht van yin en yang.

In vlees en bloed hebben wij verzuimd de symbolen yin en yang in het leven van alledag te integreren en speels te benutten. Dat lijkt in elk geval op het eerste gezicht zo. Doch wij stuiten al snel op de grenzen van het eigenlijke inzicht in dit oude symbool uit de Chinese traditie. Laten we eens achteromkijken.

### *in de aanvang was er de mythe van de zondvloed*

"In de oertijd, toen hemel en aarde nog niet bestonden, waren er slechts verschijningen, geen lichamelijke gestalten. Er was een onmetelijke afgrond, diep en donker, weids en ongrijpbaar, onbewegelijk en stil, duister en onbestemd. Niemand weet waar die zich voordeed. Daaruit ontstonden tezamen, in vereniging met elkander, twee godheden om de hemel te plannen en de aarde vorm te geven. Een opening! Niemand weet tot welke diepte zij reikte. Een vloed! Niemand weet waar die tot staan kwam. Daarop scheidden zich yin en yang af, die van toen af schaduw en licht vormden. Door zich in de acht uitersten te

ordenen, verwekten het harde en het zachte elkaar over en weer; en de tienduizend wezens verkregen hun lichamelijke gestalte." Deze mythe stamt uit de Huainanzi, een verzameling teksten uit de tweede eeuw v.Chr., waarin oud Chinees denken weerschijnt. De sinoloog, filosoof en godsdienstwetenschapper Frank Fiedeler verwijst ernaar, en stelt yin en yang als een godenpaar voor, uit wier oorspronkelijke vereniging de wereld ontstond. En dit bovenal om tot uitdrukking te brengen dat deze verschijnselen voorrang hebben boven voorwerpen. Het beeld van op- en neergang is op zeer onderscheiden manier het thema van yin en yang.

In de samenhang van de Chinese filosofie waren yin en yang oorspronkelijk synoniemen voor de zeer concrete dingen van alledag. Zo beduidde yin aanvankelijk wolkig, troebel, en werd deze het synoniem voor de onbelichte zijde van een heuvel. Yang stond voor belicht, helder, en beschreef daarmee de belichte zijde van een heuvel. In de loop van de tijd is de betekenis veranderd. Met yin werd de schaduw aangeduid; yang werd gelijkgeschakeld aan het licht van de zon. Later kwam daaruit voort, dat de zon zelf met yang werd betiteld, en de aarde en de maan met yin. In afbeeldingen toont yin een kleine punt binnen het element yang, en yang een kleine punt binnen de yin. Zo wordt ook de voortdurende omloop, de transformatie, door steeds weer anders bewegende levenscycli weergegeven. De steeds voortschrijdende abstrahering en veralgemenisering van beide begrippen voerde daarenboven tot vele andere overeenstemmingen.

De eerste vermelding vinden yin en yang overigens in samenhang met de *I Tjing*, het zogenaamde Boek der Veranderingen. De herkomst van dit Chinese bronwerk van Chinese waarzeggerkunst en wijsheid kan slechts onnauwkeurig worden gedateerd, doch de geschiedenis ervan zou best zo'n vijfduizend jaar kunnen omvatten. In zijn oudste vorm bestaat het uit 64

hexagrammen, die zich ontwikkelen vanuit 8 trigrammen. Bij deze 8 trigrammen wordt onderscheid gemaakt tussen de oude en jonge yin en yang, waarbij de betrokken verschijningsvormen niet van statische aard zijn, doch steeds het proces van toenemen of afnemen kunnen uitbeelden. De 4 jonge en 4 oude trigrammen van yin en yang staan voor hemel en zee, donder en vuur, aarde en berg, water en wind. Daarmee zijn bijvoorbeeld bedoeld: sterkte of creativiteit (hemel), ontvankelijkheid of overgave, inhouden of rust, et cetera. Yin en yang gaan steeds in elkaar over en laten nieuwe combinaties ontstaan. "Het is belangrijk om te begrijpen, dat yin en yang niet 'goed', respectievelijk 'slecht' vertegenwoordigen. Yin en yang kunnen zowel goed als slecht zijn, al naar gelang van de functie van de eigenschap die in een bepaalde situatie aan de orde is", benadrukt de Aziëkenner Thomas Cleary. En hij voegt daaraan toe: "Yin en yang zijn universele complementen die in alle mensen en alle gebeurtenissen voorhanden zijn." De arts Adeline Yen Mah bekrachtigt: "Beide vullen elkaar aan, zijn van elkaar afhankelijk en gaan uiteindelijk in elkaar over. Elk is het universele tegendeel van de ander. Mogelijkerwijze stamt deze voorstelling oorspronkelijk uit de ervaring dat dag en nacht elkaar aflossen, net als winter en zomer."

*over het principe mannelijk/vrouwelijk*

In populaire tijdschriften worden yin en yang in het algemeen gereduceerd tot de beginselen mannelijk en vrouwelijk. Op het eerste gezicht is een dergelijke indeling weliswaar verhelderend en schijnbaar aanschouwelijk, doch wanneer men tot de eigenlijke kern wil geraken, maakt zij - zo geïsoleerd - het zicht op de betekenis niet juister. Enerzijds moet men vasthouden dat yin gebeurtenissen of structuren beschrijft die zich naar binnen richten en kracht opnemen en verzamelen. Yang duidt op beginselen die naar buiten en naar boven gaan, en ertoe neigen

zichzelf uit te putten. Anderzijds komen daar aanzienlijk veel meer aanvullingen en overeenkomsten uit voort, hetgeen uit de navolgende tabel zichtbaar wordt, die wederom slechts een klein deel van de mogelijkheden optekent.

*yin yang*

Het vrouwelijke - het mannelijke
De aarde - de hemel
De nacht - de dag
Het passieve - het actieve
Het afdalen - het opstijgen
Het water - het vuur
De samentrekking - de uitbreiding
De substantie - de dynamiek
De koude - de warmte
De buik - de rug
De benen - de armen
Het bloed - de energie

De Zwitserse componist Nils Günther heeft zich uitvoerig met deze en verdere aspecten beziggehouden. Het centrale thema van zijn composities en theoretische uiteenzettingen is niet slechts de Chinese natuurfilosofie, doch vooral de breed vertakte theorie van de overgangsfasen die hij aantreft in de vijf elementen. Daarmee gaat hij een stap verder, namelijk naar een kosmologische opvatting over yin en yang.

*kosmologische perspectieven*

Günther ziet het model van de overgangsfasen van Tzu Yen (350-270 v.Chr.) allereerst als iets wat op de politiek en de wetenschap werd toegepast, doch zich later in relatie tot de yin-

yang-voorstelling ontwikkelde tot een overkoepelend denkmodel. Net als bij yin en yang is ook bij de vijf elementen - de overgangsfasen - van belang dat ze voortdurend in beweging zijn en niet verstarren. Op het eerste gezicht hebben ze zeer veel van doen met de visie der Grieken over de vier elementen aarde, vuur, lucht en water, maar bij een nauwkeuriger beschouwing zien we een grotere dynamiek bij het in China gevestigde model, dat in de medische wetenschap en het taoïsme net zo wordt aangewend als bij feng-shui en de astrologie. Zo gaat het achtereenvolgens om de elementen hout, vuur, aarde, metaal en water.

hout

Hout staat voor lente, oosten, winderig klimaat, de kleur groen (blauw), de getallen drie en acht, de organen gal en lever, en het schreeuwen of roepen. Het beste beeld voor deze overgangsfase is de opwaarts strevende energie.

vuur

Vuur staat voor zomer, zuiden, hitte, de kleur rood en de getallen twee en zeven, maar ook voor lachen en een naar uitbreiding strevende, uitdijende energie. Hart en dunnedarm zijn als organen bij het vuur ondergebracht.

aarde

De Aarde is enerzijds het rustpunt en anderzijds ook de zwaarheid en traagheid. Tot de aarde behoren de kleur geel, de getallen vijf en tien, het zingen en de vochtigheid. De organen die onder de aarde worden gerangschikt, zijn de milt en de

maag. Energetisch is een wezenlijke eigenschap van de aarde overigens de transformatie, de overgang, daar de aarde yin en yang verenigt.

metaal

Met metaal worden de droogheid beschreven, de kleur wit, alsook de getallen vier en negen. Als windstreek wordt het westen onder de metalen gerangschikt. Zijn organen zijn de longen en de dikke darm. Zijn jaargetijde is de herfst. De energetische beweging van het metaal is aflopend.

water

Water staat evenzeer voor de winter als voor het noorden. Het is synoniem voor koude, zwart, klagen en yin, en voor de getallen een en zes. De onder hem gerangschikte organen zijn de nieren en de blaas. Een karakteristieke eigenschap die aan het water wordt toegeschreven, is het samentrekken en stuwen.

*over physis en psyche*

Samengevat kunnen we hier reeds zeggen, dat yin en yang het wisselspel van de ch'i beschrijven; het wisselspel van de stromende en alles doordringende levenskracht. Het zijn vooral de vijf elementen die een kader bieden dat nauwer met het dagelijkse leven verbonden is. Zij zijn het, die de wereld in haar verschijningsbeeld te voorschijn brengen, vormgeven, in stand houden en weer oplossen.

Met dit als achtergrond schrijft de Zwitserse acupunctuurarts Toni Fischer: "Alle dingen worden gezien als van elkaar

afhankelijke en onscheidbare delen van het kosmische geheel; als verschillende manifestaties van dezelfde ultieme werkelijkheid. De ultieme realiteit die aan de basis ligt van de dingen en gebeurtenissen die wij waarnemen, is de tao, de weg, ofwel het proces van het universum, de ordening der natuur. De tao is het kosmische proces waaraan alle dingen deelnemen. Doordat de wijze dit onderkent en zijn handelen ernaar richt, wordt hij 'een met de tao' en leeft in harmonie met de natuur." Gelijktijdig maakt Fischer ons opmerkzaam op een probleem: "In het gewone leven zien wij deze eenheid aller dingen niet, doch wij delen de wereld in, in gescheiden objecten en gebeurtenissen. Deze onderverdeling is nuttig en noodzakelijk om met onze omgeving van alledag te kunnen omgaan, maar ze is geen kerneigenschap van de werkelijkheid. Ze is een illusie van ons onderscheidende en categoriserende verstand. Het hoogste doel van de taoïst is, de eenheid en wederzijdse betrekking tussen alle dingen gewaar te worden; het begrip van het geïsoleerde individuele Ik te overwinnen; en zich met de 'ultieme realiteit' te identificeren. Dit gewaarworden is niet slechts een verstandelijk proces. Zhuangzi zegt: 'Wanneer het mogelijk zou zijn om erover te spreken, had iedereen het zijn broeder verteld.' Het kennen van de ultieme werkelijkheid is een diep mystieke ervaring, die de gehele mens aangrijpt en uiteindelijk van religieuze aard is."

Ook al zijn we enerzijds reeds ingegaan op de verschillende dimensies waar het in het natuurkundige gebied om gaat, toch moet ook een heel concreet onderscheid worden gemaakt. Zo maakt de werkkring voor Chinese medische wetenschap aan de Ruprecht-Karls Universiteit van Heidelberg, een kritische kanttekening tegen een al te eenvoudige voorstelling van zaken: "Bij het vergelijken van yin en yang moeten twee dingen in een zinvolle samenhang staan. Het heeft dus bijvoorbeeld geen zin om twee punten uit de tabel te pakken en te zeggen: 'De man is yang, terwijl water yin is.' Niets is geheel yang of geheel yin.

Pas door de samenhang wordt dit vastgelegd. In een andere relatie kan het weer omgekeerd zijn. Het is dus verkeerd om in de tabel een kolom eenvoudig loodrecht af te lezen en te zeggen: 'Boven, warm en man, zijn yang.' Ieder object dat men kan bekijken, kan weer gedetailleerder worden bekeken en openbaart dan zelf weer yin- en yang-elementen. Bij een man (yang) wordt bijvoorbeeld de onderste lichaamshelft aan yin toegerekend."

*de verwarringen opheffen*

Welke betekenis yin en yang voor de transformatie van de mens hebben, weet ook de dieptepsychologe en sinologe Sukie Colegrave. Zij constateert, dat wij mensen "pas na de harmonisering van het yin- en yangbeginsel in onze psyche zonder verwarring kunnen handelen, vanwege de band van het individu met het universum." De mens "moet men immers zien als organisch bestanddeel van de kosmos, zodat zijn denken en handelen nooit gescheiden kan zijn van het universum, en altijd sporen achterlaat in deze wereld, net zoals het universum zich in de psyche van een ieder afzonderlijk weerspiegelt. Zolang wij in onkunde volharden over de beginselen van de zoektocht, zullen wij hulpeloos aan dit proces overgeleverd zijn. De strijd om kennis is tegelijk ook de strijd om vrijheid." Voor de sinologe is het begrip van yin en yang de eerste stap in de richting van het algeheel deelnemen aan de schepping, en het begrijpen van de betrekking tussen yin en yang. Yin en yang worden volgens haar door de poëzie van de *I Tjing* in een grote samenhang gebracht, waarvan het samenvattende begrip ch'i (kracht) is. Op deze wijze slaat zij een brug van de Chinese filosofie van Chang Tsai (1020-1077) naar de voorstellingen van de moderne natuurkunde zoals wij die bij Fritjof Capra (1939-heden) vinden, die in zijn *Tao van de Fysica* stelt: "Alle deeltjes kunnen in andere deeltjes worden veranderd. Ze kunnen

uit energie ontstaan en tot energie uiteenvallen. In deze wereld hebben klassieke begrippen als 'elementaire deeltjes', 'materiële substantie', of 'geïsoleerd object' hun betekenis verloren. Het gehele universum verschijnt als een dynamisch weefsel van onscheidbare energiestructuren."

Zo hebben yin en yang vanuit een lange traditie, die bijna vijfduizend jaar bestrijkt, hun plek in het leven van het derde millennium gevonden. Als symbool van de transformatie zijn ze op een bijzondere manier een teken van een eenheid die men steeds weer opnieuw kan vinden.

Literatuur


- Colegrave, Sukie: *Yin und Yang. Die Kräfte des Weiblichen und des Männlichen*, Bern/München, 1983.
- Cleary, Thomas (uitgever): *I Ging. Das Buch der Wandlungen*, Zürich, 1995.
- Fiedeler, Frank: *Yin und Yang. Das kosmische Grundmuster in der Kultur Chinas*, Kreuzlingen/München, 2003.
- Fischer, Toni: *Das chinesische Entsprechungsdenken und seine Analogie in der Synchronizitätslehre von C.G. Jung und in der Quantenphysik*, Chinesische Medizin 14, München, pp. 13-14, 1992.
- http://www.nils-guenther.de.
- Krebber, Werner: *Das große Abenteuer - Labyrinth. Der Weg nach innen ist der Weg nach außen*, Connection special, nr. 71, pp. 50-53.
- Krebber, Werner: *Der Weg zum Selbst. Vom Weg in die Zukunft auf den Spuren der Mystik*, Connection special, nr. 68, pp. 26-29.
- http://medimihi.de.

- Yan Mah, Adeline: *Der Ursprung der zehntausend Dinge. Die spirituelle Welt Chinas*, München, 2003.
- Yin und Yang. Zoekterm in Meyers Großes Taschen-lexikon, Mannheim, 2003.

HET BENADEREN VAN MEESTER ECKHART

'Meester Eckhart (1260-1328). Monnik en prior in het dominicanenklooster, belangrijk vertegenwoordiger van de Duitse mystiek'. Deze korte en onopgesierde verwijzing valt over hem te lezen in een brochure van het VVV-kantoor van Erfurt, vele honderden jaren later. Wat vonden de mensen toch zo indrukwekkend aan hem, de leermeester, de magister? Wat hebben zij in zijn geschriften en preken gevonden, wanneer het hem zelf te doen was om de kern van de ziel, de zielsvonk? Daarbij heeft hij steeds weer tegen de mensen gezegd: "Wie niets anders dan de schepselen kent, hoeft niet aan een preek te denken, want ieder schepsel is vol van God en is een boek." Eckhart begeeft zich op een speurtocht naar de werking hiervan.

Met rustige schreden begeeft Eckhart zich van het altaar naar de deur van de kerk van de dominicanenkerk in Erfurt. De deur staat open. Hij gaat naar buiten en naar rechts, de Predigerstraße in. "Het Licht scheen in de duisternis, en de duisternis heeft het niet aanvaard." De deur, die tot zijn nagedachtenis in brons werd gegoten, is gevormd op grond van een van zijn preken, toen men een aantal jaren geleden weer eens aan hem dacht. Het is geen trots, maar eerder bezorgdheid die hem beweegt, wanneer hij denkt aan een dergelijk zich her-inneren. En er stijgen beelden van vertwijfeling en hoop in hem op.

Hij "wilde meer weten dan nodig was." Zo had paus Johannes XXII hem in 1329 geschreven, toen hij 28 zinnen had verdoemd, wat Eckhart ook na zijn dood monddood zou moeten maken. Hij heeft deze veroordeling namelijk niet meer meegemaakt, aangezien hij een jaar daarvoor was gestorven - waarschijnlijk op weg naar de paus in Avignon, om zich te rechtvaardigen en zijn leer te verdedigen. *[Volgens bepaalde bronnen zou Eckhart Avignon echter reeds bereikt hebben, en minstens één zittingsdag van het proces (rond 27 maart 1327) hebben*

*bijgewoond. Hij stierf mogelijk op 28 januari 1328 op de reis terug vanuit Avignon. De pauselijk bul In agro Domenico werd op 27 maart 1327 uitgevaardigd. Dan zou Eckhart er kennis van hebben moeten kunnen nemen. vert.]* Zou men zich hem herinnerd hebben, wanneer niet een paar moedige lieden zijn leer hadden overgenomen, zonder hem te noemen? Maar wat is er verkeerd aan, wanneer hij bijvoorbeeld zei: "Elk onderscheid is God vreemd, zowel in de natuur als in de personen"? *[behalve dan, dat de kerkelijke autoriteiten zich hiermee ten opzichte van de gelovigen buitenspel gezet konden voelen. De inzet was gehoorzaamheid, zielenheil, financiën en macht. vert.]*

Reeds tijdens zijn leven deed dit spotvers over hem de ronde:

"De wijze mysticus Eckhart
wil ons over het Niets beleren
Doch wie hem niet verstaat
Mag zijn klacht bij God presenteren."

Daarbij had hij nogal wat achter de rug. Hij werd geboren in 1260 en kwam jong bij de dominicanen van Erfurt, de monniken van de Orde der Predikheren. Na studies in Parijs en Keulen benoemden zij hem in Erfurt tot prior. Hij bleef in Keulen, Straatsburg en Parijs preken voor de dominicanessen en de begijnen. Hij preekte in de taal van het volk, verre van het Kerklatijn van de universiteit. En hij preekte omwille van de waarheid. Het noodlot van Marguerite Porete, de begijn die met haar *Spiegel der Eenvoudige Zielen* de kerkelijke toorn over zich afriep, veroordeeld werd en uiteindelijk als ketter verbrand, bleef hem tenminste bespaard. Daarbij had zij zich nog wel op hem beroepen. Hij had veel geleerd van Albertus Magnus, zijn grote leraar. Het verwijderde hem van Thomas van Aquino. Maar uiteindelijk baatte het hem niet.

Waren het immers niet uitgerekend twee medebroeders van hem geweest die hem bij de aartsbisschop van Keulen hadden

aangeklaagd? Eerst ging het om een lijst met 49 zinnen die bekritiseerd werden, maar korte tijd later bereikte hem een nog omvangrijker lijst met 59 zinnen uit preken en geschriften die bekritiseerd werden. In elk geval had Eckhart ze toch herroepen en daarmee zijn hoofd voorlopig uit de strop gehaald. Het deed hem echter pijn dat hij moest zeggen: "Ik, meester Eckhart, doctor in de heilige theologie, verklaar, God tot getuige aanroepend, ten overstaan van allen, dat ik elke dwaling in het geloof en elke afwijkende levenswandel steeds zoveel als het mij mogelijk was, verafschuwd heb, aangezien dwalingen van deze aard strijdig waren - en nog zijn - met mijn academische status en monnikstand. Om deze reden herroep ik, voor zover in dit opzicht een dwaling kan worden gevonden, wat ik geschreven, gesproken of gepreekt heb, privé of in het openbaar, ongeacht wanneer, direct of indirect, hetzij uit verkeerd inzicht of een verkeerd gemoed. Dat herroep ik hier openlijk en voor u allen en iedereen die op dit moment hier verzameld is, omdat ik dit van nu af aan als niet gezegd of geschreven beschouwd wil hebben, met name echter ook omdat ik verneem, dat men mij slecht heeft begrepen, en wel zo, alsof ik had gepreekt dat mijn pink alles had geschapen." Het deed hem pijn zo te moeten spreken, en toch eigenlijk te weten dat hij met zijn denken niet zo verkeerd zat. Meester Eckhart weent. Het is de pijn die uit de waarheid geboren is, en 'doorleden' is in een omgeving die voor zichzelf door en door andere waarden erkent:

"Ik wijs erop, dat mijn spreken en werken alleen gewijd zijn aan goede en volmaakte mensen. Die moeten ervaren, dat het allerbeste en alleredelste wat men in dit leven kan bereiken, is, dat ge kunt zwijgen en God kunt laten werken en spreken. Waar alle krachten van al uw werken en beelden zijn afgetrokken, wordt dit woord gesproken." Heeft hij dat niet steeds weer gezegd? Doch de veroordeling was ingeslagen als een bom, en heeft in de theologie van de Orde der Dominicanen lange tijd diepe littekens achtergelaten.

Voor hij de dominicanenkerk had verlaten, kwam hij voorbij een plek die door afzetlint was afgesloten. De kerk verbrokkelde. Wat een symbool. Het brokkelt tot nu toe in vele kerken, tempels, moskeeën en synagogen. Het dogma heeft de heerschappij over de geest overgenomen. Vanuit het perspectief van het dogma kan men niets beginnen met zinnen als: "Wanneer ik in de grond, in de bodem, in de rivier en in de bron van de godheid kom, vraagt niemand mij waar ik vandaan kom of waar ik geweest ben. Niemand heeft mij daar gemist; zo wordt God uitgeschakeld."

Ik had niet gedacht, dat honderden jaren later Erich Fromm in *Haben oder Sein* op mij terechtkomt, of dat Daisetz Teitoro Suzuki in *Der westliche und der Östliche Weg* bruggen naar het zenboeddhisme slaat. En dat uitgerekend een Duitse anarchist als Gustav Landauer, samen met de joodse filosoof Martin Buber op zijn *Mystieke Geschriften* teruggrijpt. Achteraf bezien is het bijna niet te geloven. Het is zoals Landauer zegt: Een dappere shockeerder van zowel hersenen als hart, in gevecht met de kennis der wereld, de grenzen van taal als wetende overschreden. Welk een symboliek.

Paus Johannes XXII is reeds lang dood, zo dood als velen van zijn opvolgers. Doch er zijn mensen die zeggen dat ik leef. Voor hen en de vele anderen geldt mijn uitspraak: "Het oog waarin ik God zie, is hetzelfde oog waarin God mij ziet; mijn oog en Gods oog, dat is één oog en één zien en één kennen, en één liefhebben." *[Van deze en voorgaande passage is onduidelijk of het een citaat van Landauer betreft. vert.]*

MEESTER ECKHART EN ZEN

Terwijl hij nog leefde, deed het volgende spotvers over meester Eckhart de ronde:

"De wijze mysticus Eckhart
wil ons over het Niets beleren
Doch wie hem niet verstaat
Mag zijn klacht bij God presenteren."

Ook het zenboeddhisme wil iets 'zeggen' over het 'niets'. Reeds aan het eind van de jaren vijftig van de vorige eeuw vestigde D.T. Suzuki de opmerkzaamheid op de overeenkomst van de gedachtewereld van meester Eckhart met het mahayana-boeddhisme, met name het zenboeddhisme. Zo begon de dialoog tussen de westerse en oosterse wegen. Tegenwoordig wordt die door veel mensen gekoesterd en verder ontwikkeld. 'De weg naar binnen is de weg naar buiten'. Deze wegloze weg moet steeds met waarneming van het Zelf beginnen. Eckhart zou zeggen: "Nim din selbes war."

"Zen praktiseren, betekent het licht in ons tot stralen brengen. Wij zoeken in zen niet de waarheid die iemand ons ergens gegeven heeft. Wij begrijpen in plaats daarvan, dat de waarheid waarnaar wij zoeken, reeds lang in ons brandt als een licht, en slechts bewust hoeft te worden waargenomen. Wij moeten het slechts ontdekken." De Berlijnse politicoloog en yogaleraar Hans-Peter Hempel noteert, wat zen voor de mensen in de eenentwintigste eeuw kan inhouden. Deze waarheid heeft Eckehart von Hochheim, meester Eckhart genoemd, eeuwen eerder vanuit de Traditie van de mystiek inhoudelijk op zeer gelijke wijze geformuleerd. "In ons bestaat iets, dat een is met God en niet verenigd. Daarom moet de mens geen genoegen nemen met een ingebeelde God. Want wanneer de gedachte

vergaat, vergaat ook de God. Men moet veeleer een wezenlijke God hebben. In u staat nooit een onvrede op welke niet uit het Ik komt, of men het nu merkt of niet. Begin daarom eerst bij uzelf en laat u gaan." *["und lass dich." vertaling onzeker. vert.]*

Van oudsher oefenen de woorden van deze middeleeuwse mysticus een enorme aantrekkingskracht uit op al diegenen die op zoek zijn naar hun individuele 'wegloze weg', zoals Eckhart het formuleert.

*wie was meester Eckhart?*

Hoewel er naar meester Eckhart uitvoerig onderzoek is gedaan, zijn vele details nog onbekend. Als zeker geldt, dat hij rond 1260 geboren is en reeds vroeg met de dominicanen in Erfurt in contact is gekomen. Hij studeerde in Parijs en Keulen en werd prior van het klooster in Erfurt. Zowel in Keulen als in Parijs preekte hij steeds voor dominicanessen en begijnen. In Parijs heeft hij mogelijk kennis genomen van de *Spiegel der Eenvoudige Zielen*, een boek van de begijn Marguerite Porete. Dit boek werd samen met de schrijfster ervan na kerkelijke veroordeling verbrand.

Van 1303 tot 1311 leidde meester Eckhart de toen nieuw gestichte provincie Saxonia van de Orde der Dominicanen. Tot 1322 werkte hij als vicaris van de generaal van de orde in Straatsburg. Vanaf 1323 studeerde Eckhart aan het Studium Generale van de dominicanen in Keulen, waar hij onder druk kwam te staan van de Keulse aartsbisschop Heinrich von Virneburg. Die liet de geschriften van Eckhart onderzoeken op hun zuiverheid in de leer. Op 27 maart 1329 werden door paus Johannes XXII uiteindelijk 17 passages uit de werken van Eckhart als dwalend en ketters veroordeeld. Eckhart zelf maakte dit niet meer mee, want hij is in april 1328 gestorven,

vermoedelijk op weg naar Avignon, waar hij zich nog bij de paus wilde rechtvaardigen. Er zijn ons vele van zijn traktaten en preken overgeleverd, doordat kloosterzusters en begijnen ze meeschreven en op die manier voor het nageslacht bewaarden. Als zeker geldt ondertussen, dat Eckhart veel van deze teksten zelf heeft geautoriseerd. Lange tijd was zijn denken door de pauselijke veroordeling, die sindsdien niet gereviseerd werd, aan een meedenkverbod onderworpen. Wanneer men citaten uit zijn geschriften nam, lieten de theologen de naam van Eckhart weg, opdat zij niet ook in het zog van zijn veroordeling terechtkwamen. In het begin van de twintigste eeuw kwam er een renaissance van Eckharts gedachten, bijvoorbeeld door het boek *Haben oder Sein* van Erich Fromm.

Net als zijn leerlingen Johannes Tauler en Heinrich Seuse, zit ook Eckhart op de lijn der traditie van Plato (plm. 427-347 v.Chr.), van de laatantieke filosoof Proklos (311-485), van Plotinus (plm. 205-270) en Dionysius Areopagita (plm. 550). Maar ook op die van Augustinus (354-430), Dominicus (plm. 1170-1221) en Thomas van Aquino (plm. 1225-1274). Bijna parallel in de tijd waren binnen het boeddhisme in Japan de Rinzaischool (Eisai, 1141-1215), en de Sotoschool (Dōgen, 1200-1253) ontstaan, welke laatste voor de parallellen met Eckhart betekenisvoller was.

*leegte, zo-heid, het absolute nu*

Wat zijn de thema's waar het Eckhart in zijn preken en traktaten steeds opnieuw om ging? Deze mysticus sprak over de leegheid; de tijdloze tijd; de is-heid, de zo-heid en wezen-heid; het absolute nu; het nu. Het gelukte zijn leerling, de 'levensmeester' Johannes Tauler, beter dan hemzelf - de 'leesmeester' Eckhart - om door allen te worden begrepen. Eckhart kreeg het verwijt moeilijk begrijpbaar te zijn. Dat

pareerde hij echter met zinnen als: "Wie deze taal niet begrijpt, valle er zijn hart niet mee lastig. Want zolang de mens niet met deze waarheid samenvalt, zolang zal hij deze taal niet verstaan." Het ging er Eckhart niet alleen om, dat hij de rede en het verstand van de mens bereikte. Hij wilde voor deze veeleer de weg effenen opdat hij erkent en aanvaardt dat hij heel is, en een met God.

Ingebed in het denken van zijn tijd, gebruikte Eckhart begrippen als 'God' geheel vanzelfsprekend. Doch tegelijkertijd breidde hij ze uit en beperkte ze niet tot de nauwe uitleg die er door de Roomse Kerk dogmatisch op aangebracht was. Want net als Dionysius Areopagitus en anderen wist Eckhart hoe belangrijk het onbeschrijfelijke van de eigen ervaring is. Tegenover de vastgelegde ordeningen van dogma's en instituties stelde hij de levende ervaring. Alleen die leidt tot het beslissende, namelijk dat alle door mensen vastgelegde onderscheidingen worden overwonnen. Dan ontstaat de intensieve ervaring van de eenheid van het Ik met al het Zijnde.

*het verstand dat niet begrijpt*

Bij Zen gaat het er eveneens om, dat men de 'wegloze weg' opgaat, contact maakt met de oerkracht die uit de eigen ervaring voortkomt: "Zichzelf ervaren, betekent zichzelf vergeten. Zichzelf vergeten, betekent zichzelf waar te nemen in alle dingen. Dit kennen, is het wegvallen van geest en lichaam", zo stelt Dōgen, de zenpatriarch. En Hui-Neng formuleert het zo: "Denk niet aan het goede, denk niet aan het kwade, doch zie wat op dit ogenblik uw eigen, oorspronkelijke uitzicht is dat ge al had vóór uw geboorte." Negatieve uitspraken over de waarheid zijn typerend voor deze Traditie. Toen Ashvagosha over de zo-heid, is-heid of wezen-heid sprak, was de weg niet ver naar de traditie van de negatieve theologie, die Eckhart deels heeft over-

genomen: "(…) dat boven het geschapen Zijn de ziel staat, en dat zich geen geschapen-zijn roert, wat immers niets is." Over 'het', dat naar de transcendente wereld leidt, kan nauwelijks anders worden gesproken. Hoe zegt men het ook al weer in de zenparadox: "Het verstand dat niet begrijpt, dat is Boeddha. Er is geen ander."

"Wij aanschouwen het, doch zien het niet. Het is onzichtbaar. Wij horen het, doch luisteren er niet naar. Het is onbeluisterbaar. Wij begrijpen het, doch begrijpen het niet. Het is onbegrijpelijk", heeft Lao-Tse in de 14e Spreuk van de Tao Te King geschreven. Zen, de ervaring van het Zelf in zijn directheid, is eveneens onbeperkt, open en weids. Zen overschrijdt de grenzen die gesteld worden, en heft daarmee de foutieve dualismen op tussen binnen en buiten, en onttrekt zich tegelijkertijd aan alle pogingen om het in abstracte begrippen, in verhelderende formuleringen of zegswijzen onder te brengen, die over het onzegbare der waar-neming een deksel van het schijnbare begrip leggen.

*zen, de brug*

"De mensen van de toekomst zullen 'ontwaakten' zijn. Dan zijn religies veranderd in manieren om de werkelijkheid te ervaren. Zen kan daarbij een belangrijke rol spelen, omdat het vanuit zijn wezen transconfessioneel *[boven de religies staand. vert.]* is", zegt de benedictijn en zenmeester Willigis Jäger. Hier stuit hij op Taisen Deshimaru, wiens slotsom is: "Door de stilte, het einde van het denken, van alle woorden, alle speculaties; door het tot rust komen van de geest, wordt God in de mens immanent. Hij keert terug tot God, de oerkracht. Wat voorheen reeds een was, wordt verenigd."

"Neem uw Zelf waar." Dit woord van meester Eckhart nodigt ons uit om de weg naar binnen te bewandelen, die de weg naar buiten wordt. Eckhart heeft - net als andere mystici - geen concrete methode gepredikt, geen praktische raadgevingen om zijn gedachten te realiseren. Hier kan zen een brug slaan. Geheel stil, hier en nu. De politicoloog en yogaleraar Hans-Peter Hempel is daarvan overtuigd: "Wanneer wij allemaal in de loop van de dag slechts een paar minuten in stilte kunnen zitten, 'er' kunnen zijn, is dat reeds voldoende om ons bewust te worden van onze aard als boeddha, van ons oereigen potentieel."

# VERLICHTING IN HET DOORBREKEN VAN HET NIETS

*de mysticus Johannes Tauler en zen*

"Men moet u wijzen op uw Niets, en zien wat in u verborgen en verdekt ligt. Blijf bij u zelf!" Of: "Opdat God kan spreken, moet gij zwijgen. Opdat God kan ingaan, moeten alle dingen plaats voor hem maken." Of: "Gij moet dit diepe zwijgen vaak, vaak in u hebben en het in u tot een gewoonte laten worden, zodat het door gewoonte een vast bezit in u wordt." Aanwijzingen van een boeddhistische zenmeester? Dat zou men op het eerste gezicht kunnen denken. Doch het zijn de woorden van een mens van de late middeleeuwen, van een christelijke mysticus. Het zijn zinnen van Johannes Tauler, die waarschijnlijk kort na 1300 werd geboren en in 1361 stierf, en een leerling van meester Eckhart was. Velen kennen het aan hem toegeschreven adventslied 'Er komt een schip geladen'. Minder bekend echter is de diep mystieke visie van Tauler, die in vele opzichten zeer opmerkelijke parallellen met de zen laat zien. Ze is niet overgeleverd in filosofisch-theologische verhandelingen over speculatieve mystiek, maar in iets meer dan tachtig preken, die vermoedelijk pas kort na de dood van Tauler zijn opgeschreven.

*wat is zen, en wat is mystiek?*

Een opmerking vooraf. Wie in de omvangrijke literatuur over zen de vraag 'wat is zen?' naloopt, stuit op meer of minder verhelderende beschrijvingen en omschrijvingen, die vaak in een negatieve weergave aanduiden wat zen niet is. Maar wat is zen dan? Deze vraag moet worden beantwoord, voordat wij bij Tauler parallellen kunnen zoeken en vinden. "Zen leert, dat de aard van boeddha, of de mogelijkheid om Verlichting te bereiken, in iedereen aanwezig is, doch uit onwetendheid braak

ligt." Men bereikt Verlichting "met een plotselinge doorbraak van de grenzen van het gewoonlijke, alledaagse, logische denken", zo beschrijft de New Encyclopaedia Britannica de zin van de zen. Met de zin: "In het middelpunt van de zenpraktijk staat de 'zittende inkeer' (zazen). Die moet tot Verlichting (satori) leiden: de plotseling intredende kennis van de eenheid van alle Zijn, het heiligste en het profaanste", tracht Meyers Enzyklopädisches Lexikon het wezen van de zen te benaderen. En een tweede punt: Wat is mystiek? Dat is wel het helderste en eenduidigste samen te vatten met wat de mysticus ervaart: "Door de mystieke beroeringen wordt de mens uit zijn verdeelde, alledaagse bewustzijn gehaald. Hij raakt 'ingekeerd' en bespeurt dan, dat er in zijn 'hart' iets gebeurt. Hij wordt verder uit de eigenheid, en zijn kern binnengetrokken. Deze plotseling overgang van het gemiddelde bewustzijn, waar hij zelf heer en meester is, naar het niveau waarop zich het totaal andere laat gevoelen, is een verpletterende ervaring", schrijft Paul Mommaers. En precies daarop zou men zich steeds opnieuw moeten instellen.

*weg en werking van Johannes Tauler*

Men bericht, dat Tauler waarschijnlijk kort na 1300 werd geboren als de zoon van een Straatsburgse patriciërsfamilie. Hij treedt vroeg in, in de Orde der Dominicanen, ofwel de Orde der Predikheren, wijdt zich aan de zielzorg, en preekt vanaf ongeveer 1330 vooral in gemeenschappen van de dominicanen en in huizen van de begijnen. In de nasleep van een politieke machtsstrijd tussen de keizer en de paus moet Tauler echter samen met de andere dominicanen uit Straatsburg vertrekken. Hij gaat eerst in ballingschap naar Bazel. Verscheidene reizen voeren hem later naar Keulen en naar de Nederrijn, tot hij in 1361 in zijn geboortestad Straatsburg sterft.

De geschiedenis van de doorwerking van Tauler is net zo wisselvallig als indrukwekkend. Zijn preken beïnvloedden de vroegreformatorische Martin Luther evenzeer als Luthers tegenspeler, de revolutionaire Thomas Münzer van de Boeren-oorlogen. In de 19e eeuw wordt de dichter Heinrich Heine in zijn *Geschichte der Religion und Philosophie in Deutschland* bijna geestdriftig, als hij schrijft: "Daarom noemen wij hier met name Johannes Tauler. Hij behoorde tot de mystici die ik als de platonisch partij van de middeleeuwen heb betiteld. Zijn taal is als een bergstroom die uit harde steen naar voren komt, wonderschoon bezwangerd door onbekende kruidengeur en geheimenisvolle steenkrachten." De traditionele lijn van de geschiedenis van de geest, waarop Tauler teruggrijpt, begint met de laatantieke filosoof Proclos (411-485), dus ongeveer rond de tijd dat Bodhidarma, die hoofdzakelijk in China woonde en in 528 gestorven is, het zenboeddhisme vestigde. Tauler citeerde Proclos als 'heidense leermeester' met de woorden: "Wilt gij echter nog hoger komen, laat dan het verstandelijke schouwen en staren achterwege, want het verstand ligt onder u. Word een met de Ene. En hij noemt het Ene een goddelijke duisternis, stil, zwijgend, slapend, bovenzintuiglijk." Op Proclus leunt ook Dionysius Areopagita (plm. 550). In zijn verhandeling over de ongrijpbaarheid van God, schrijft hij onder andere: "Hij alleen is de kern, de alomvattende oorsprong van alle Zijn en niet-Zijn, waarin volkomenheid en begeestering, de volheid van alles en het afzien van alles, en de bovennatuurlijkheid zelf, over alles besloten ligt. Geen Zijn of niet-Zijn kan hem treffen, en ja en nee bereiken hem niet." Op deze traditionele rij grijpt Tauler terug, die nog kan worden verrijkt met Plato (428/7-348/47 v.Chr.) en Plotinus (plm. 205-270), en voltooid moet worden met de kerkvaders Augustinus (354-430) en Thomas van Aquino (1225/6-1274), alsook met Dominicus (plm. 1170-1221), de stichter van de Orde der Dominicanen. Ongeveer rond die tijd waren overigens binnen het boeddhisme in Japan de

Rinzaischool (Eisai, 1141-1215) en de Sotoschool (Dogēn, 1200-1253) ontstaan. Vooral echter, en als heel bijzonder, moet de mysticus meester Eckhart (1260-1328) worden genoemd, wiens directe leerling Johannes Tauler was.

*opstijgen vanuit de kern*

Voor Johannes Tauler is de mens steeds aan het stijgen, steeds in beweging. Want alleen zo kan hij tot de doorbraak komen die hem op zijn weg verder brengt. Naar Taulers overtuiging beweegt de mens zich daarbij niet eendimensionaal, maar in drie lagen, van zelfkennis tot godskennis. Een passage uit de preek 'Over de geboorte van God in de mens' verduidelijkt dit: "De ziel heeft drie edele krachten, waarin zij een zuivere afbeelding is van de Heilige Drievuldigheid: gedachte, verstand en vrije wil. Door middel van deze krachten vat zij God, en is zij voor hem ontvankelijk, zodat zij ontvankelijk kan worden voor al datgene wat God is, heeft, en kan geven, en dankzij dit alles schouwt zij in de eeuwigheid. Want de ziel is tussen tijd en eeuwigheid geschapen. Met haar bovenste deel hoort zij in de eeuwigheid thuis; en met haar onderste deel, met haar zinnelijke, dierlijke krachten, hoort zij thuis in de tijd. Nu is de ziel zowel met haar bovenste als met haar onderste krachten in de tijd en de tijdelijke dingen uitgestroomd, ten gevolge van de nauwe verwantschap die de bovenste krachten met de onderste hebben. Daarom gaat deze loop haar ook zeer gemakkelijk af, en is zij zelfs bereid geheel in de zintuiglijke dingen uit te lopen, en boet daardoor aan eeuwigheid in. Er moet waarachtig een terugloop zijn, als deze geboorte geboren wil worden. Er moet een krachtige inkeer plaatsvinden, een inhalen, een inwendig verzamelen van alle krachten, van de onderste en de bovenste. En zo moet een vereniging van al het verstrooien plaatsvinden."

Louise Gnädinger beschrijft in haar biografie van de laatmiddeleeuwse mysticus Tauler waar het hem bovenal om gaat: "In de eigen afgrond, die wordt ervaren als diep van binnen liggend, stoot de mens, wanneer hij zich eenmaal de weg daarheen heeft vrijgemaakt, op de goddelijke afgrond. Beide afgronden, de menselijke en de goddelijke, roepen naar elkaar en roepen elkaar naderbij, en in het dynamisch zwenkende heen-en-weergeroep voert en leidt de goddelijke afgrond de menselijke in zich binnen, in de omwenteling van de godheid." Want Tauler blijft in zijn preken niet steken in het volledig beschrijven van de zoektocht van de mens naar rijkdom, ordening, gestalte, waarheid, wezen, et cetera. Hij gaat verder: "Hij tast naar de laatste diepte van het wezen in de mens", schrijft Josef Zapf. "Hij strijdt om het overschrijden naar de goddelijke grond. Daar voltrekt zich de geboorte van God in de mens." Geheel bepalend voor deze geboorte van God in de mens is Taulers overtuiging dat de mens een niets is. Weliswaar niet in de algemene, negatieve betekenis, maar zo te verstaan, dat hij tot op de bodem van zijn eigen niets gaat, zodat hij het kan zien als de nietigheid en zinloosheid van de wereld. Tauler meent, dat de mens "vanuit de kern zijn natuurlijke en zijn gebrekkige Niets moet erkennen." De mens "moet alles laten, zich zelfs nog ontdoen van dit laten, het voor niets houden en in zijn zuivere Niets wegzinken." Tauler weet: "Wilt gij in Gods binnenste worden opgenomen, moet gij uzelf ontuiterlijken van alle eigenheid, uw neigingen, alle werkzaamheid, alle aanmatiging en alle manieren waarop gij uzelf bezeten hebt; met minder gaat het niet. Twee wezens en twee vormen kunnen niet tegelijkertijd naast elkander bestaan. Moet het warme naar binnen, dan moet het koude noodzakelijkerwijze naar buiten. Moet God binnentreden? Dan moeten het geschapene en al het eigene daarvoor plaatsmaken. Wil God waarachtig in u werken, moet ge in een toestand van zuiver dulden zijn. Al uw krachten moeten aldus geheel zijn losgekomen van hun werkingen, en van hun zelfbevestiging ont-uiterlijkt zijn; zich in een zuivere

verloochening van uw Zelf houden; beroofd van hun eigen kracht, in een zuiver, uitsluitend Niets verblijven. Hoe dieper dit totnietsworden is, des te wezenlijker en waarachtiger is de vereniging."

*zich losmaken van uiterlijke beelden*

Tot deze vereniging van God en mens, die alle scheidingen opheft, behoort voor de zielzorger en prediker dat de mens zich van alle beelden losmaakt. "Men treft menigeen aan, die zich zeer goed beelden kan vormen en zeer grote vreugde aan zulk een oefenen beleeft, doch geen enkele toegang heeft tot de innerlijkheid van zijn Ziel. (…) Dat komt doordat hij te zeer bij de zintuiglijke beelden blijft stilstaan en daarin volhardt, niet vooruitkomt, en niet tot de kern doorbreekt, waar de levende waarheid oplicht. Men kan namelijk niet twee heren dienen: de zintuigen en de geest." Hij roept zijn toehoorders op, dat zij de beeltenissen spoedig laten varen en met vlammende liefde door het midden heendringen tot de allerinnerlijkste mens." En net als Proclus meent Tauler: "Zolang de mens zich bezighoudt met de beelden die onder ons zijn, en daarmee omgaat, zal hij nooit tot de kern komen." Het gelukken van de doorbraak, het afgescheiden zijn van het uiterlijke; het opgeven van de aanhankelijkheid aan dingen, schepselen of gewoonten; de blik van de eenvoud; de inkeer tot de kern en de samenklank met God; de kern van de mens en z'n Niets, met al zijn facetten; het kennen van het Zelf; het zwijgen, opdat God kan spreken: dit alles vindt Tauler existentieel bij het gelukken van de doorbraak horen.

*van gewaar-worden tot gewaar-zijn: hier en nu*

Het gaat Tauler in zijn preken niet om intellectuele uitdagingen, maar om praktische aanwijzingen. Hij maant zijn toehoorsters en toehoorders steeds weer, dat zij hun eigen Zelf gewaar-worden, er opmerkzaam op zijn; zich in acht nemen en observeren, om in dit proces hun Zelf gewaar te zijn. Door het waarnemend deelnemen, kan de mens de krachten van zijn gemoed kennen en activeren, die de basis van onze geest is. Want het gemoed "staat aanmerkelijk hoger en innerlijker dan de krachten; die ontlenen daar al hun vermogen aan, en zijn daarin en van daaruit uitgestroomd. (…) Het onderkent zichzelf als God in God, en toch is het geschapen." Opnieuw citeert Tauler hier in de 53e preek de laatantieke filosoof Proclus met de woorden: "Wij zoeken op verborgen wijze het Ene, dat ver boven verstand en kennen staat."

Doch het on-verklaarbare, het on-beschrijfelijke, waar wij ons voortdurend tegenover gesteld zien, moet zich niet ergens, doch in het concrete leven waarmaken, in het hier en nu. Dat geldt voor zen evenzeer als voor mystiek, en in het boeddhisme net zo goed als bij Tauler. Doorslaggevend daarvoor is echter niet een spirituele decoratie van binnen, een verhullen van de innerlijke wanden met vrome doeken. Heel existentieel is het ervaren van de diepte van de eigen kern, in de werkende kern van het goddelijke Zijn. Bij Tauler klinkt het zo: "Dan moet de mens de eigenschap der eenzaamheid van God aanschouwen in de stille leegte. (…) Want daar is alles stil, geheimenisvol en leeg. Daarin zit niet dan louter godheid. Daarheen kwam nooit iets vreemds, geen schepsel, geen beeld, geen vorm."

Literatuur


- Johannes Tauler: *Predigten*, verteld en uitgegeven door Georg Hofmann. Inleiding door Alois M. Haas, twee banden, Einsiedeln, 1987.
- Johannes Tauler: *Predigten*, verteld en ingeleid door Walter Lehmann, twee banden, Jena, 1923.
- Die Predigten Taulers aus der Engelberger und der Freiburger Handschrift sowie aus Schmidts Abschriften der ehemaligen Strassburger Handschriften *[onduidelijk of dit een verwijzing of een titel is. vert.]*, uitgegeven door Ferdinand Vetter, Berlin, 1910.
- Bernward Dietsche OP: *Über den Durchbruch bei Tauler*, E. Filthaus OP (uitgeverij).
- *Johannes Tauler. Ein deutscher Mystiker*, gedenkschrift ter gelegenheid van zijn 600e sterfdag, Essen, 1961.
- Louise Gnädinger: *Johannes Tauler. Lebenswelt und mystische Lehre*, München, 1993.
- Josef Zapf: *Die Geburt Gottes im Menschen. Zu Dir hin. Über mystische Lebenserfahrung von Meister Eckhart bis Paul Celan*, Frankfurt/M., 1987.

BEGIJNEN - MYSTICI VAN DE ACTIE

De zogeheten 'vrome vrouwen' van de middeleeuwen, die als 'begijnen' bekendstonden, waren sociaal geëngageerd en spiritueel. Zij ontwikkelden een specifiek vrouwelijke mystiek. Met hen werd een dynamische vrouwenbeweging geformeerd, die zich reeds in de dertiende eeuw moest bewijzen. Deze emancipatoire traditie was lang in vergetelheid geraakt. Gedurende enige tijd beleeft ze een renaissance.

"De begijnen waren geen kloosterzusters. Zij legden geen gelofte af en waren ook niet levenslang doch slechts tijdelijk aan hun huis gebonden, dat zij weer konden verlaten om te trouwen en naar de buitenwereld terug te keren. Ze hielden zich bezig met naaien, spinnen en weven. Vandaar dat iedere begijn een spinnewiel moest meebrengen. Verder hielden ze zich bezig met het onderwijzen van de jeugd in vrouwelijke handenarbeid, in lezen, schrijven en de grondbeginselen van de religie, waarbij het opwekken en beleven van de religieuze zin bij degenen die aan hun hoede waren toevertrouwd, de hoofdzaak was. Met name echter wijdden zij zich, net als de Zusters van Barmhartigheid en de diaconessen van tegenwoordig, aan het verplegen van de zieken in hun huis en daarbuiten. Dat was de reden waarom de grotere en beter uitgeruste begijnenconventen ook eigen ziekenhuizen bezaten." Met archaïsch klinkende taal benoemt de historicus Julius Heidemann de zwaartepunten van het werken van de begijnen. Toch vormden zij niet alleen de eerste vrouwenbeweging, doch ook een strijdvaardige reformatorische beweging, waarbij zij de grondleggers waren van een specifieke vrouwelijke spiritualiteit en mystiek.

In elk geval staat vast. dat rond 1200 in België de eerste vrouwen optraden als begijnen. Later kregen zij in Nederland, Zwitserland en Frankrijk voet aan de grond, en in Duitsland in

Sachsen, Thüringen, Noord-Duitsland, Franken en Hessen. Uitvoerige uitbeeldingen van de werken en de vervolging van de begijnen kan men vinden in Luzern en Mainz, in Keulen en Straatsburg. Nog heden herinneren straatnamen eraan, dat er hier en daar nederzettingen van begijnen waren.

In samenhang met een toenemende verstedelijking enerzijds, en een groeiende inspraak van leken in religieuze thema's anderzijds, hebben de begijnen zich tot "advocaten van een kerkelijke reformatie onder het teken van de 'vita apostolica'" opgeworpen, zo geeft de historicus Ernest William McDonnel het weer. Zij vereisten een leven in armoede, eenvoud, deemoed en boete, naar het voorbeeld van de oerkerk. In haar boek *Mystik und Widerstand [in Nederland verschenen als Mystiek en Verzet. vert.]* schrijft Dorothee Sölle, dat de begijnen "een van de zeldzame voorbeelden voor een mystiek geïnspireerde levensvorm is, die geschapen is door vrouwen, voor vrouwen." De actualiteit van deze traditie is ongebroken.

In de golf van beginnende religieuze bewegingen in de middeleeuwen, sloten talrijke vrouwen zich aaneen in gemeenschappen van begijnen. Zij leefden hetzij alleen of in kleine en grotere conventen van twee, twaalf, of vijftig vrouwen. Het huis werd meestal geleid door de 'mater' *[moeder. vert.]*, die overwegend door de vrouwen zelf werd gekozen. Alleen in Keulen, een centrum van de Duitse begijnen, waren er omstreeks het jaar 1400 ongeveer 1150 begijnen die in zulke gemeenschappen leefden. Anderen bleven in hun woningen of bij hun families. Voor een deel hebben de conventen zich in stand gehouden door te leven van een stichting, of door giften. Andere financierden hun levensonderhoud door handvaardige bezigheden, wat wel steeds vaker tot conflicten leidde met de handwerkergilden, die in de vrouwen een voor hen gevaarlijke concurrentie zagen. Lang voordat anderen het opvoeden van meisjes op hun conto konden schrijven, waren de begijnen daar

al mee bezig en maakten zij zich daar sterk voor. Dit deden zij geheel bewust voor degenen die uit een verarmde familie kwamen, aan wie zij niet alleen de omgang met religieuze waarden bijbrachten, doch ook praktische ondersteuning boden bij het omgaan met levensvraagstukken, en het uitstippelen van een plan voor hun verdere leven. Voor sommige kerkoversten ging de vrijheid van deze vrouwengemeenschap te ver, wat ertoe leidde, dat vele conventen werden opgeheven, of moesten overgaan in gemeenschappen van orden die - meer dan de begijnen - aan de kerkelijke hiërarchie onderworpen waren.

*begijnenmystiek*

"Oorspronkelijk, voorbeeldig, eenzaam wordt zij losgescheurd van Gods hart en weerloos door hem midden in de 'ontrouwe christenheid' geplaatst; een monument van tegenspraak, dat in geen enkele kerkelijke cartotheek past." Vol acceptatie beschreef de theoloog Hans Urs von Balthasar de mystiek van Mechthild von Magdeburg, die van 1210 tot 1299 leefde en naast haar tijdgenoten Gertrud von Helfta, Hadewijch van Antwerpen of Marguerite Porete als een van de belangrijkste vertegenwoordigsters van de begijnenmystiek geldt. Het was dan ook de spirituele zelfstandigheid van de begijnen die tot talrijke conflicten leidde met de kerkelijke overheid. Marguerite Porete, die waarschijnlijk behoorde tot de toehoorsters van de mysticus Eckhart tijdens zijn tijd in Parijs, moest haar compromisloze theologie met haar leven betalen. In 1310 werd zij in Parijs op de brandstapel verbrand. Want de als ketters ervaren vragen stuitten bij kerkelijke instanties niet op dove oren, zoals: Moet de liefde aan iets anders worden onderworpen dan aan zichzelf? Of: Wat betekenen voor een tot Niets geworden ziel de sacramenten en ceremoniën van de Kerk? Haar *Spiegel der Eenvoudige Zielen* kon slechts over een langere periode worden verbreid doordat hij anoniem werd

overgeleverd en haar naam als schrijfster niet meer werd genoemd.

Een andere spirituele weg, die niet alleen van een geweldige actualiteit is, maar ook bruggen slaat naar de oosterse religies, werd in de dertiende eeuw bewandeld door Hadewijch van Antwerpen. Zij beschrijft in haar visioenen, gedichten en spirituele brieven de weg van de opgang en van de mystieke vereniging van de ziel met God, als een weg die als directe navolging van het menselijke leven van Jezus Christus kan worden voltrokken. Zij raadt een innerlijke weg aan, die 'donker, niet aangegeven' is. Naast de 'school van het liefhebben in het innerlijk van de ziel', stelt zij een 'school van het zwijgen'. Steeds begeeft zij zich in de spanning tussen het weten en niet-weten en duikt de leer in. "Ondergedompeld in het niet-weten, aan de overzijde van alle gevoelens, moet ik het zwijgen bestendigen, en blijven waar ik ben." Of: "Wanneer de ziel alleen in de oeverloze eeuwigheid staat, weids geworden, gered door de eenheid die zij opneemt, dan wordt haar iets eenvoudigs onthuld, het onuitsprekelijke, het reine en naakte niets." De mystiek der begijnen heeft een kracht die tot op heden werkt.

*sociale competentie*

De begijnen waren van begin af aan bewogen door een spiritualiteit van hulpverlening, een mystiek van de daad. Zo zegt de begijnenmystica Mechthild von Magdeburg:

"Ge zult de zieken laven
en zelf niets hebben.
Ge zult het water van de pijn drinken
en de liefdesgloed met het hout van de deugd ontsteken.
Dan woont ge in de ware woestenij."

De directheid van de begijnenmystiek spreekt over de nauwe verbinding tussen mystieke schouw en sociale actie, die niet van elkaar gescheiden kunnen worden. Ze brengen namelijk niet een vlucht uit de wereld met zich mee, doch een oriëntering op het offer van Jezus voor de armen en zwakken. In deze traditie staan de begijnen. Voor hen is het heel werkelijk wat in de Bergrede bedoeld is met de zeven geestelijke en lichamelijke werken der barmhartigheid, zoals ze in het Nieuwe Testament (Mattheüs 25,31 e.v.) *[lees: 25: 35-36. vert.]* kunnen worden nageslagen: de hongerigen spijzigen, de dorstigen laven, de vreemden herbergen, de gevangenen en de zieken bezoeken, de stervenden begeleiden, et cetera. Reeds in de middeleeuwen behoorden de begijnen tot de weinigen die zich ook buiten de ziekenhuizen en hospices bekommerden om het verzorgen van zieken en het begeleiden van stervenden.

*met elkaar delen*

In 1985 herinnerde Gertrud Hofmann-Startz, weduwe van een arts, moeder van vier kinderen, zich in Essen de traditie van de begijnen, die zij zelf kende vanuit de Akense en Keulse streek. Zij las, dat er in Essen al zeker sinds 1288 begijnen waren, en dat dat zo bleef tot 1843. Uitgerekend in Essen leefden tot die tijd de laatste begijnen in het Duitse westen, terwijl de mannelijke parallelle beweging van de begarden al veel eerder de voortdurende verwijten - van de kant van de Kerk - van ketterij niet meer konden weerstaan. Mevrouw Hofmann was te oud voor een van de verschillende geestelijke gemeenschappen binnen de katholieke Kerk die zij eigenlijk voor zichzelf had uitgezocht. Zo kwam het, dat zij de beweging van de begijnen in 1985 opnieuw vestigde. Nadat zij dit besluit had genomen en uitgevoerd had, bleken er vrouwen te zijn die hetzelfde soort bedoelingen hadden als zijzelf: schoonmaaksters, secretaresses, huisvrouwen en leraressen, verkoopsters en artsen, kinderver-

zorgsters en administratief medewerksters. Zij bekommerden zich al spoedig om de nood van de mensen die zij tegenkwamen. Zij zagen namelijk dat de sociale en geestelijk-spirituele queeste in de laatste jaren intensiever was geworden, en de isolering van de mens steeds meer was toegenomen. Zij stuitten op de vrouw van een levensmoe iemand die zich van een brug wilde werpen. Het betrof een geïsoleerd levend burenechtpaar, dat hun huis niet meer uitkwam en dringende verpleging en ondersteuning nodig had. In de ziekenkamer lag een eenzame man die aan zijn bed geen zielzorger wilde toelaten. Doch nadat een van de begijnen bij hem in de kamer was geweest, wilden ook de andere zieken met haar spreken. Dat zijn maar enkele voorbeelden uit de concrete praktijk van het mee-delen door de begijnen. In een tijd waarin enerzijds steeds meer mensen vrijetijd hebben, anderzijds de sociale netwerken steeds grofmaziger worden en vol gaten zitten, zien begijnen de noodzaak om zorg te dragen voor andere mensen die dringend hulp nodig hebben, hetzij lichamelijk, hetzij psychisch, materieel of spiritueel. En ook voor deze begijnen geldt, dat zij dit alles niet zonder hun spirituele rugdekking ('religio') kunnen volbrengen.

*hedendaagse initiatieven van de begijnen*

De tijden waarin een vrouwenbeweging zoals die der begijnen noodzakelijk was in een op het klooster lijkende vorm, zijn beslist voorbij. Dat geldt echter niet voor die, waarin men van de vrouwen verwacht dat zij hun wereldbeschouwing concreet gestalte geven. Daarbij wordt één ding duidelijk: De actualiteit van de middeleeuwse begijnentraditie is de laatste jaren nog grijpbaarder geworden. Vanuit wetenschappelijke onderzoeken, en vanuit voordrachten en discussies in academies en conferentieoorden groeide in de laatste twintig jaar een concreet geleefde praktijk. Want het opnieuw vestigen van de begijnen-

traditie in Essen van 1985 bleef niet het laatste initiatief van de vrouwen die zich de begijnen herinnerden. Nog meer vrouwen volgden in dat spoor. In 1986 vestigden vrouwen in Berlijn de 'Begine', als café en cultuurcentrum. In 1994 werd in Keulen de Begijnen Vereniging opgericht, die de wens bevordert van Keulse vrouwen en vrouwenprojecten die cultureel, economisch, sociaal, spiritueel en gemeenschappelijk-politiek bezig willen zijn. In 1997 werd in Bremen een begijnenhof gerealiseerd als lichttorenproject van de Expo. In 1998 werd in het Thürense Tännich de begijnenhof Lieselotte gesticht, die op basis van de begijnentraditie een integraal samenleven van vrouwen mogelijk wil maken. In het jaar 2000 werd de Notburga-gemeenschap in Innsbruck kerkelijk erkend, en in Zwitserland sloten acht vrouwen een verbond tot een gemeenschap in de geest van de begijnen, op grond van de geschriften van het boek *Mystik und Widerstand* van Dorothee Sölle. In 2004 werd een overkoepelend verbond gesticht, dat voor de gehele Bondsrepubliek de begijneninitiatieven en vrouwenwoonprojecten ondersteunt. Veel vrouwen (en enkele mannen) hebben de reformatorische impulsen van de begijnen als vrouwen- en sociale beweging voor zichzelf herontdekt. Op de weg van het delen en meedelen willen de begijnen vooreneleerst mensen helpen om ze uit de veelvoudige vormen van isolatie te halen, en hun een perspectief te bieden voor een evenzeer zelfbepalend als vervuld leven.

Literatuur


- Baumer-Despeigne, Odette: *Hadewijch von Antwerpen. Eine christliche Partnerin im Dialog mit den östlichen Religionen*, Privatdruck Baumer-Despeigne, 1987.
- Heidemann, Julius: *Die Beguinenconvente Essens*, Beiträge zur Geschichte von Stadt und Stift Essen, G.D. Baedeker, 1886.

- Hofmann, Gertrud; Krebber, Werner: *Die Beginen. Geschichte und Gegenwart*, Topos Plus Taschenbuch 530, 2e geactualiseerde uitgave, 2008.
- McDonnel, Emest William: zoekterm 'Beginen' in de Theologische Realenzyklopädie, Band V, Walter de Gruyter Verlag, pp. 404, 1980.
- Müller, Daniela: *Beginenmystik als ketzerische Frauentheologie?*, Lundt, Bea, uitgave: Auf der Suche nach der Frau im Mittelalter, Wilhelm Fink Verlag, pp. 213-232, 1991.
- Reichstein, Frank-Michael: *Das Beginenwesen in Deutschland*, Studies en catalogus, Dr. Köster Verlag, 2000.
- Unger, Helga: *Die Beginen - eine Geschichte von Aufbruch und Unterdrückung der Frauen*, Herder-Verlag, Freiburg/Br., 2005.
- http://www.dachverband-der-beginen.de/.

## HET HART - VERBLIJFPLAATS VAN DE LEVENS-KRACHT

Ramana Maharshi vertelt aan een van zijn leerlingen over de 'locatie van de levenskracht'. Ramana had erover gelezen in de lange tijd onvindbare *Kwintessens van de achtvoudige wetenschap*. Dit Ayurveda-compendium ziet het hart als 'de zetel van het bewustzijn, van het zichzelf gewaar zijn'. Maharshi is hiervan overtuigd: "Het Zelf is het hart zelf. Het Zelf is de zetel en het midden zelf. Het is steeds zijn eigen innerlijke Zelf, als 'hart'." Wat heeft het hart echter met ons van doen? Twee tradities worden daarop nauwkeuriger onder-vraagd: de boeddhistische hartsoetra en het oosters-kerkelijke hartgebed. En daarmee vraagt hij er ook naar, hoe leven, hoe het Zelf, 'ver-hart' kan worden.

"Wij leven in een cultuur die blind is voor het spirituele leven. Ze is spiritueel onwetend, moreel verward, psychisch gestoord en verslaafd aan geweld, amusement en consumeren." Wayne Teasdale, bestuurslid van het Parlement van Wereldreligies, verwijst naar een collectief systeem dat grotendeels harteloos is geworden. Het komt er dus op aan, dat men zich her-innert.

### *het hart is de zetel van het leven*

In de geschiedenis van de diverse pogingen om uit te leggen wat het Zijn is, wordt het hart al sinds lange tijd gezien als de zetel van de ziel. Het wordt de zetel van het leven genoemd, maar ook als de locatie van het denk- en herinneringsvermogen. "De dichters ontdekten de navelstreng van het Zijnde in het niet-Zijnde, door in hun hart te vorsen", zo staat het in de oud-Indische Rig-Veda. De Vedische traditie gaat ervan uit, dat de kracht van de geest in het hart van de mens in ingebed. Het is

maar een korte weg naar de traditie van de Upanishaden, met hun nauwe band tussen hart en geest: "Door het hart kent men de waarheid." En hier is reeds de brug geslagen naar het boeddhisme, wanneer daar de vijf zintuigen (zien, horen, ruiken, proeven en voelen) het hart tot middelpunt hebben. In het hart, zo heet het, kan de mediterende het hart van de andere personen bekijken en kennen, wanneer hij het gemoed op de kennis van het hart richt. Waar gaat het nu precies om, bij de hartsoetra? Laten we eerst eens kijken naar de tekst daarvan, die een hartedeel van de boeddhistische traditie beschrijft, waarin wij het woord 'hart' niet eens zullen aantreffen:

> Bodhisattva Avalokiteshvara onderkende in het oefenen van de diepe transcendente wijsheid, dat alle vijf Skandas[3] leeg zijn, en zo overwon hij al het lijden. Shariputra[4], vorm is niets anders dan leegte, en leegte niets anders dan vorm. Vorm is werkelijke leegte, en leegte werkelijk vorm. Hetzelfde geldt voor ondervinding, waarneming, willen en het onderscheidende denken. Shariputra, de vormen van alle dingen zijn leeg. Ze ontstaan niet en vergaan niet. Ze zijn niet rein en niet onrein, nemen niet toe en niet af. Daarom is er in de leer vorm noch ondervinding, waarneming, willen of onderscheidend denken; noch oog, oor, neus, tong of lichaam; noch kleur, toon, geur of smaak; noch aanraakbaarheid, noch voorstelling, noch een bereik van de zintuiglijke organen, noch een bereik van het Zijn, noch onwetendheid, noch een einde aan onwetendheid. En zo is er noch ouderdom, noch dood, noch een einde aan ouderdom en dood; noch lijden, noch het ontstaan van lijden; geen verzamelen of vernietigen; geen weg, geen kennis, noch bereiken, omdat er niets te bereiken valt.

[3] Vorm, gevoel, waarneming, doel, bewustzijn.

[4] Een van de twee belangrijkste leerlingen van Boeddha. *[deze wordt hier kennelijk aangesproken. vert.]*

> Een Bodhisattva leeft vanuit deze wijsheid zonder een hindernis in de geest. Zonder hindernis en daardoor zonder angst. Voorbij alle illusies is er uiteindelijk het nirwana. Alle boeddha's uit het verleden leefden vanuit deze transcendente wijsheid en bereikten de hoogste Verlichting, volmaakt en onovertroffen. Weet daarom, dat de transcendente wijsheid de grote, heilige mantra is, de grote stralende mantra, de onovertroffen mantra, die alle leed wegneemt. Dat is waar en zonder gebrek. Dat is de mantra die in de transcendente wijsheid verkondigd wordt. Die luidt: 'gate gate paragate parasamgate bodhi swaha'.

Men bericht, dat de zenmonniken dit 'Gate, gate, paragate, paramsagate bodhi swaha' dagelijks reciteren. Voor hen betekent het: 'Gegaan, gegaan, uitstijgend boven alles, boven alles geheel en al uitgestegen'. Of zoals het in een andere vertaling heet: 'Gegaan, gegaan, over de gehele weg gegaan, allen overgestoken naar de andere oever, Verlichting, lofprijzing'.

Wat betekent dat concreet voor ons? In de hartslag van het gewaar-Zijn vindt de mens het oord dat werkelijk zijn Zelf vormt. Voor de Amerikaanse zenmeester Bernard Glassman bestrijkt de hartsoetra de weg waarmee wij de werkelijkheid beschrijven aangaande de veelvoudige realiteit, de rijkdom aan verschijnselen en verschillen. Hij verduidelijkt dit met het voorbeeld van de Tovenaar van Oz, waarin de protagoniste Dorothy de gele tegelsteenweg wordt opgestuurd. "Deze gele tegelsteenweg bestaat echter niet! Wij staan er reeds op. Waar we ook zijn, daar bevindt zich de gele tegelsteenweg. Op deze weg is er geen binnen en geen buiten. Alles is deze weg. Wij bevinden ons allen op de weg. Waar naartoe? Hij voert nergens naartoe! Hij is de hartslag van het leven in alle richtingen." Daarom zegt hij ook: "Wanneer wij veronderstellen dat wij

gepraktiseerd hebben om de weg te realiseren, begrijpen wij niet waar het om gaat, want dan gaan wij ervan uit, dat wij door de praktijk iets zullen bereiken. Volgens dezelfde logica denken wij dat wij in leven blijven omdat wij ademen, alsof het ademen veroorzaakt dat wij levend zijn. Nee, beide vinden gelijktijdig plaats. Beide staan niet in een lineaire verhouding. Oorzaak en werking zijn een."

Op beslissende wijze komt het er voor degene die de hartsoetra en de mantra "Gate, gate (…)" reciteert opaan, zich steeds opnieuw te vertegenwoordigen. De slag van het hart maakt namelijk duidelijk hoe levendig wij zijn. En hoe ziet het er in de westerse traditie uit?

Franz-Xaver Jans-Scheidegger, de theoloog, psycholoog en psychotherapeut in het Huis Via Cordis in Flüeli-Ranft, is bekend met de diverse wegen van contemplatieve spiritualiteit. Door op de parallellen met het hartgebed te wijzen, slaat hij een brug van de oosterse naar de westerse traditie. Deze kunst van de inkeermeditatie vinden wij naast de mantra-yoga ook in het nama-japa (murmelen van de naam van God) van de Hindoes, in de dhikr van de soefi's, of in het Amida-zenboeddhisme. In de verbinding van woord (sterkte, klank), ritme (adem, hartslag) en houding treedt de mens bewust in resonantie met de harmonische structuren van de geordende schepping. Daarbij vindt over en weer een ontvangen en verder doorgeven plaats, en wel in het hart. Het hart is het eigenlijke persoonlijke centrum van de mens. Daarin voelt hij zich één geworden, en verbonden met het mysterie van het goddelijke leven."

*'hart' als synoniem voor 'ziel'*

Reeds in de theologie van het Nieuwe Testament wordt duidelijk, dat het bij het contact van de mens met God niet gaat om

de formulering van woorden, die niet meer dan zuivere lippendiensten blijven. In het hart wordt werkelijke liefde zichtbaar, bijvoorbeeld wanneer Paulus in de eerste brief aan de jonge gemeenschap in Efeze schrijft: "Hij verlichte de ogen van uw hart, opdat gij begrijpt tot welke hoop gij door hem beroepen zijt." (1, Efeziërs: 18). *[de Statenvertaling geeft: "Namelijk verlichte ogen uws verstands, opdat gij moogt weten, welke zij de hoop van Zijn roeping, en welke de rijkdom zij der heerlijkheid van Zijn erfenis in de heiligen." vert.]* Het centrum van de mens, het hart, heeft zowel in de joodse als in de christelijke traditie een hoge rang. Bij het hartgebed gaat het om het waarnemen van de goddelijke werkelijkheid in het centrum van het wezen van de mens; de werkelijkheid die in de ruimte van het hart verinnerlijkt wordt. De oorsprongen van deze spirituele weg liggen voor christenen in het Nieuwe Testament, en wel vooral in de schietgebeden die de mensen tot Jezus richten, bijvoorbeeld als volgt: "Heer, zoon van David, ontferm u over ons!" (Mattheüs, 20 :31) , of "Jezus, Meester, ontferm u onzer!" (Lukas, 17: 13). Er zijn echter ook compacte zinnen als "Mijn Jezus, barmhartigheid!", of "Jezus Christus, erbarm u over mij!" die aan dit gebed uitdrukking geven.

Hoe ziet echter de concrete praktijk van zulke schietgebeden er uit? De spirituele auteur Peter Dyckhoff noemt vooral de punten die het innerlijke proces van het kosmisch uitgebrachte gebed beschrijven:

- rustig gaan zitten
- de ogen sluiten
- de ogen van de ziel openen
- alle aardse afhankelijkheden loslaten
- alle concrete voorstellingen opgeven
- alle spanning loslaten
- gedachteactiviteit stoppen
- niet spreken

- de leiding over de geest overlaten aan God
- toestand van diepe rust - alle bindingen zijn opgeheven
- de ziel scheidt zich af van het deel dat haar belast
- vergeestelijking van de ziel
- de ziel herkent het beeld van God
- aanwezig zijn voor God

Een proces waarvan de diepte voor de beoefenaars niet zonder gevolgen blijft. Want hij zal zichzelf steeds beter kunnen vinden. De theoloog Emmanuel Jungclaussen geeft echter als vermaning: "Bij alle praktische oefening moet men wel bedenken, dat de bede om het erbarmen van de Heer van de weg een onvoorwaardelijke overgave is. Want alleen hij weet werkelijk wat ik nodig heb om hem gans toe te behoren. Dit erbarmen kan daarom onder bepaalde omstandigheden een uiterst pijnlijk louteringsproces met zich meebrengen. 'Heer Jezus Christus, erbarm u over mij', betekent: 'Neem mij zoals ik ben, en maak mij zoals gij mij hebben wilt.'" De hartsoetra en het hartgebed moet men niet tegen elkaar uitspelen, maar moet men zien als twee verschillende manieren van de weg naar gewaarwording van het Zelf. Twee wegen waarvan de kern de eenwording, de *unio mystica* van de mens is. Niet zonder reden worden in de psychologie deze wegen beschouwd als iets van dezelfde rangorde.

*wegen naar de eenheid*

De psycholoog Maximilian Rieländer van de sectie Gezondheidspsychologie van het 'Bundesverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen' wijst op zenmeditatie en op het gebed van het hart. "In een getrapt oefenproces kan men leren zich simultaan op meer elementen tegelijk meditatief te concentreren, zoals bijvoorbeeld een musicus zich op een meerstemmig lied concentreert. In een meditatie is het oefenen van

een gecombineerde lichaam-geestconcentratie zinvol, dat wil zeggen, een simultane concentratie op een lichamelijk ervaren, zoals de houding, het ademen, de bewegingen van het hart, de hartslag, alsook op een door een woord of een zin uitgedrukte geestelijke inhoud. Meditatie kan positief uitwerken op de persoonlijke levensstijl, wanneer ze regelmatig wordt beoefend. Liefst dagelijks, met een duur van ongeveer twintig tot dertig minuten." Doch daar kan het niet alleen om gaan, zo weet de psychologe. Daarop wijst ook een memorandum van de Psychologische Vakgroep Ontspanningsprocedé: "Meditatie dient niet zozeer tot ontspanning, doch veelmeer het algemene doel van het vervolmaken van de persoon. Begrippen als 'Verlichting', of 'verlossing' en 'nirwana', vestigen de aandacht op de religieuze, spirituele en/of transcendente uitwerking van de oefenwegen. Daarmee gaan ze uit boven het denken in het ondermaanse."

*analytische helderheid en ervaarbare empathie*

De weg van de hartsoetra en de weg van het hartgebed dagen ons uit. Beide vereisen analytische scherpte, en leiden tot een ervaarbare empathie. Daarmee zijn het wegen die ons er steeds opnieuw toe aansporen dat wij ons verinnerlijken. Aldus kunnen wij het open hart van de mystiek in ons levend maken. Precies zoals Broeder Wayne Teasdale van het Parlement van Wereldreligies het heeft geformuleerd, met diep begrip voor het hartelijker maken van het leven: "Het mystieke hart weerspiegelt in zijn rijpheid de wezenlijke elementen, gaven en genialiteit van alle tradities van de spirituele wijsheid: een verwerkelijkt moreel vermogen, solidariteit met alle levende wezens, absolute geweldloosheid, deemoed, spirituele praktijk, rijpe zelfkennis, een eenvoudige leefwijze, onzelfzuchtig dienen en meevoelend handelen, en de profetische stem. Deze elementen worden verder verfijnd door een rij vermogens die

men op de innerlijke reis verwerft: openheid, aanwezigheid, toehoren, zijn, zien, spontaniteit en vreugde."

Literatuur


- Glasman, Bernard: *Das Herz der Vollendung. Unterweisungen eines westlichen Zen-Meisters*, Theseus-Verlag, druk zonder oord van herkomst, 2003.
- Dyckhoff, Peter: *Einfach beten*, Don Bosco-Verlag, München, 2001.
- Jungclaussen, Emmanuel (uitgever): *Das Jesusgebet - Anleitung zur Anrufung des Namens Jesus von einem Mönch der Ostkirche*, Friedrich Pustet-Verlag, Regensburg 61994.
- Krebber, Werner: *Worte, die das Herz öffnen. Vorboten und Wegweiser zur Heilung*, Connection special, nr. 72, 'Aufbruch in den Religionen', Niedertaufkirchen, 2004.
- Krebber, Werner: *Worte, die heilen können. Bibliotherapien aus buddhistischem Geist*, Connection special, nr. 70, 'Buddhismus und Psychotherapie', Niedertaufkirchen, 2004.
- Rieländer, Maximilian: *Meditation, Herzensmeditation, Herzensgebet - Zur Einführung und Einübung*, in eigen beheer uitgegeven, Seeheim, 1993.
- Teasdale, Wayne: *Das mystische Herz. Spirituelle Brücken bauen*, Aurum im J. Kamphausen-Verlag, Bielefeld, 2004.
- Zimmer, Heinrich: *Der Weg zum Selbst. Lehre und Leben des Shri Ramana Maharshi*, Hugendubel-Verlag, Kreuzlingen/ München 92001 (Diederichs Gele Reeks).

## WOORDEN DIE KUNNEN GENEZEN

*bibliotherapie vanuit boeddhistische geest*

Boeddhistische soetra's, mantra's, koans en zenverhalen - in hoeverre kunnen woorden helende begeleiders en helpers zijn op de wegloze weg, en daarmee ook op de weg naar het helen van onszelf? In het navolgende een onorthodoxe blik op de arsenalen van de medische zielswetenschap, waar de bibliotherapie tegenwoordig op teruggrijpt. Ook via het gesproken of geschreven woord kunnen wij onszelf kennen, vormgeven en ontplooien. Er kunnen zich onvermoede oplossingen van onze levensproblemen aandienen.

De naam bibliotherapie is samengesteld uit de Griekse woorden voor boek (*biblion*) en heling (*therapeia*). Men schrijft dit begrip toe aan pastoor Samuel McChord Crothers, die het in 1916 in een artikel over deze therapeutische methode aanwendde. Tegenwoordig is het in het bereik van de Gestalt-therapie gekomen. Hetgeen de bibliotherapie bedoelt, heeft eigenlijk al een lange traditie. De Grieken en Romeinen beschouwden hun bibliotheken reeds als de arsenalen van de medische zielswetenschap. Aristoteles zei in zijn Poetica, dat de tragedie een catharsische, dus een ziele-geestelijke, reinigende werking heeft op het publiek. Reeds in 1272 beval men in het ziekenhuis van Kairoer Al-Mansur lezingen van de koran aan als deel van de algemene medische behandeling. En in 1810 adviseerde Benjamin Rush de helende werking van het lezen ook voor psychisch zieken aan. *[Rush was niet alleen een van de Founding Fathers van de U.S.A., maar ook wordt hij gezien als de vader van de Amerikaanse psychiatrie. vert.]*

*innerlijke deelname*

De bibliotherapie gaat uit van vier stellingen die de mens en zijn persoonlijkheid betreffen:

- de mens is naar zijn wezen scheppend
- zijn leven voltrekt zich vanuit de dialoog
- de vormgegeven uitdrukking van taal is een fundamentele eigenschap van het menselijke wezen, en deel van zijn ontwikkeling
- het emotionele leven is fundamenteel voor zijn gezondheid

In de jaren dertig van de vorige eeuw heeft L. Rosenblatt aldus samengevat waarom bibliotherapie werkt: "Met de boeken kan de lezer zijn eigen aard onderzoeken. Hij kan in zichzelf gedachte- en gevoelskrachten ontdekken, heldere perspectieven bereiken, doelen en een gevoel voor richting ontwikkelen, de uiterlijke wereld doorgronden, en andere persoonlijkheids-structuren en andere levenswegen doorvorsen. Bevrijd van de ketenen van tijd en ruimte, kan hij de volle breedte van de sociale en tijdelijke alternatieven doorlopen, die anderen verbeeld en geschapen hebben." Als concrete mogelijkheden om de bibliotherapie in te zetten, noemt men tegenwoordig onder andere levenshulp, ondersteuning bij de individuatie, het onder controle brengen van allerlei soorten angsten, zelfkennis, alsook het overwinnen van crises.

Bovenal is voor de bibliotherapie de innerlijke deelname van de lezer van grote betekenis. Dat toont bijvoorbeeld Clemens Kuby, wiens film en boek *Unterwegs in die nächste Dimension [Onderweg naar de volgende Dimensie'. vert.]* de vraag onderzoekt op welke toetssteen de werkingskracht van spiritualiteit zicht-baar wordt. Zijn antwoord daarop is: helen. En hij geeft er een verhelderende verklaring voor, die steunt op de kennis van het hersenonderzoek en neurofysiologie: "De belangrijkste eigen-

schap van het brein is het scheppen van de eigen werkelijkheid. Daarvoor neemt het meer dan negentig procent van de informatie uit de eigen bron en niet via de zintuiglijke organen van buitenaf. Datgene wat voor waar wordt gehouden, moet dus bij iedereen iets anders zijn. Het brein kent aan de op zich betekenisvrije neurale processen betekenis toe." En daarom gaat het er voor de mens ook om, de processen te ontraadselen die tot (zelf)heling kunnen leiden.

*toen Boeddha ziek was*

Boeddha sprak reeds in zijn eerste preek in Benares over de "heilige waarheid van het lijden", dat het moet worden overwonnen; over het lijden dat door geboorte, ziekte, ouderdom, boosheid en scheiding ontstaan is. De mens kan echter, wanneer hij het lijden kent, door het bewandelen van het achtvoudige pad (het juiste inzicht, de juiste beslissing, de juiste rede, het juiste gedrag, het juiste levensonderhoud, de juiste inspanning, de juiste opmerkzaamheid en de juiste meditatie) daarvan worden bevrijd.

Reeds een vroeg verhaal in de boeddhistische traditie bericht over een genezing. Toen Boeddha ooit ziek was, kreeg hij bezoek. Hij vroeg zijn bezoeker om voor hem de zeven verlichtingsfrasen te reciteren:

- achtzaam zijn
- onderzoek der dingen
- streven
- vreugde
- rust
- meditatieve inkeer
- gelijkmoedigheid

Nadat hij goed had geluisterd en niet alleen de recitatie van zijn gast, maar ook de leer loofde, geschiedde het, dat de verhevene van deze ziekte genezen was. Tot zover de overlevering.

*over de magie van het woord*

Met grote waardering spreek lama Anagarika Govinda over de "magie van het woord en de macht van de taal." Juist de irrationele eigenschap van de woorden "wekt onze diepste gevoelens op, verheft ons innerlijkste wezen en laat het met anderen vibreren." En: "Op het moment dat wij een verschijning in zijn totale diepte en volheid zien en begrijpen, verliest zij haar angstwekkendheid. De krachten der diepte - zoals het is met alle krachten van de natuur - zijn vanuit zichzelf noch vernietigend, noch opbouwend. Wij zijn het zelf die ze tot het ene of het andere maken, ofwel hun deze kwalificatie onderschuiven. Het is belangrijk wat wij ziende begrijpen, dat wil zeggen, niet verstandelijk construeren, doch in zijn totaliteit ervaren en beleven."

Manjusri - 'hij die van lieflijke schoonheid is' - wordt gezien als iemand die de helende kracht van woorden doorgeeft. Men vereert hem als de Bodhisattva van de wijsheid. Het verhaal gaat, dat hij de heilzoeker helpt door deze begrip bij te brengen van de boeddhistische geschriften, alsook de gedachtekracht om ze hardop uit het hoofd te leren. Met het vlammenzwaard, een van zijn beide attributen, vernietigt Manjusri de onwetendheid en brengt aldus licht in de duisternis. Met het boek, zijn tweede attribuut, verschaft hij geestesactiviteit en maakt een nieuw begin mogelijk. In de Bhaisajya-guru-soetra looft Manjusri Boeddha met de aanroep: "O Heer, meester van het helen, Boeddha in de lapis lazuli-glans." Hij wekt daarmee niet slechts de goddelijke helende krachten van de Boeddha op, doch ook

diens beschermende vermogens. Doch hoe zit het nu precies met koans, zenverhalen, mantra's en soetra's?

*koans - aanzet tot kennis*

Woordelijk betekent ko-an 'oorkonde' of wettelijk voorschrift. In overdrachtelijke zin wordt er echter mee bedoeld: 'Plaats waar de waarheid is'. Tegenwoordig wordt met een koan vooral een anekdote van een meester bedoeld, of een conclusie of vraag. Koans zijn een middel om de geest te openen voor de waarheid van zen. De meditatie *[lees: contemplatie. vert.]* over een koan leidt ertoe, dat men zijn verstand te boven gaat en de niet-duale natuur der werkelijkheid ervaart. De leraar geeft koans aan de zenleerling om hem tot kennis te brengen en zijn begrip te verdiepen. Het steeds weer opnieuw vragen stellen door de leerling, roept twijfel op. Die leidt ertoe, dat hij niet meer laat gelden wat bereikt en achterhaald is. Daarmee maakt hij het mogelijk dat zich fundamenteel nieuwe ervaringen aandienen, hetgeen men met Verlichting aanduidt. Hier volgt een van de oudste koans, namelijk de dialoog tussen de zesde patriarch en de monnik. Op de vraag van de monnik Ming wat zen is, antwoordde de patriarch: "Wanneer uw geest niet in een spagaat tussen goed en kwaad verkeert, wat is dan uw oorspronkelijke gelaat voordat gij geboren was?" Met deze vraag wordt de monnik aangespoord om zijn innerlijk Zelf te ontmoeten. Een andere koan bericht over meester Hakuin. Hij klapte in zijn handen. Nadat hij zwijgend was gaan staan, vroeg hij: "Hoort ge het geluid van één hand?" In de praktijk wordt tegenwoordig een groep gebruikt van rond de vijfhonderd koans die voor de innerlijke scholing als bijzonder passend worden beschouwd. In totaal is er een verzameling van ongeveer zeventienhonderd klassieke koans.

*ontdekking van het Zelf door zenverhalen*

Ook zenverhalen behoren tot het literaire repertoire dat in het kader van bibliotherapie gebruikt kan worden. Zenverhalen zijn namelijk geschiedenissen over ontdekkingen van het Zelf, die tot doel hebben, het bewustzijn te openen. Neemt men ze serieus, dan bereikt men 'zen' zonder omwegen, want zen toont zich "in het dagelijkse leven als bewustzijn in actie", zoals Paul Reps schrijft. "De eigenlijke bedoeling van de zenverhalen ligt niet in het documenteren van gebeurtenissen uit het verleden, maar in het uitoefenen van een echte werking op de lezer. Dat is hun historische dimensie", zegt Thomas Cleary, die eveneens een verzameling zenverhalen heeft gepubliceerd. Een karakteristiek voorbeeld is deze geschiedenis: Een jonge man zoekt een zenmeester op. "Meester, hoe lang zal het duren voordat ik bevrijding bereikt heb?" "Misschien tien jaar", antwoordt de meester. "En als ik mij bijzonder inspan, hoe lang duurt het dan?", vraagt de leerling. "In dat geval kan het twintig jaar duren", repliceert de meester. "Maar ik neem werkelijk elke last op mij. Ik wil zo snel mogelijk tot het doel komen", verzekert de jonge man. "Dan", reageert de meester, "kan het wel veertig jaar duren."

*mantra's - deuropeners naar de werkelijkheid*

Het woord mantra is samengesteld uit de Sanskrietwortel 'man' voor 'denken', en de lettergreep 'tra', hetgeen 'middel', 'werktuig' of 'bewerkende kracht' betekent. Richard B. Applegate betitelt Mantra's als 'werktuig voor de geest'. Door het reciteren van mantra's "wekt de gelovige in zijn eigen bewustzijn de magische, werkzame en heilbrengende krachten op, die in haar windingen zijn ondergebracht", zegt het *Lexikon des Buddhismus*. Mantra's worden als "de in klank omgezette realisatie van godheden gezien. Door het omwerken van verduisteringen

die tegen de gezondheid inwerken, moeten ze dienen tot het harmoniëren van lichaam en geest." In rangorde direct volgend op de meditatie, is "het herhalen van de mantra waarschijnlijk de werkzaamste van alle spirituele technieken die - als onderdeel van alle inspanningen samen - ingezet worden voor een geestelijk leven. Voorwaarden voor meditatie zijn voortdurende inspanningen en wilskracht, maar de mantra vergt dat in het geheel niet", benadrukt Eknath Easwaran. Want hij weet: "Op de weg van de mantra wordt de gehele mens aangedaan en niet alleen het verstand. Het begrip dat door een mantra op gang kan worden gebracht, is veel meer omvattend dan een verstandelijk begrijpen. Alle frequenties die zijn organisme, zijn gevoelswereld en zijn bewustzijn vormen - van het stoffelijk lichaam via de emotionele lichamen naar het hogere Zelf - worden in het ideale geval door de mantra gestimuleerd en in evenwicht gebracht." Inhoudelijke moeilijkheden met de al te complex lijkende structuur van Sanskrietmantra's hoeft men naar zijn mening niet te hebben. "Het reciteren van Sanskrietmantra's toont ook dan zijn positieve effecten wanneer wij de inhoud en de symboliek van de woorden niet tot in detail duiden, of niet met het verstand kunnen bevatten."

Waarschijnlijk de oudste en meest verbreide mantra is het uit Tibet stammende: 'Om mani padme hum', respectievelijk 'Om mani peme hung', hetgeen 'juweel in de lotus' betekent. Deze mantra, die de kracht van het medegevoel (Bodhisattva Avalokiteshvara / Chenresi) belichaamt, is een uitdrukking voor de liefde tot alle medewezens en drukt de wens tot bevrijding en verlossing uit, ten dienste van ieders welzijn.

Een andere, veelbetekenende mantra is het 'Om ah hum', waarmee de drie niveaus van de werkelijkheid worden weergegeven, namelijk de universele, de ideale en de individuele werkelijkheid. Volgens lama Anagarika Govinda komen ze overeen met het schedel-, het strottenhoofd- en het hartchakra.

Een andere uitleg ziet in het 'Om' de Boeddha van het grenzeloze licht en van het mededogen (Amithaba). In 'ah' ziet men de Bodhisattva van het medegevoel Avalokiteshvara, en in 'hum' Padmasambhava, die het Tibetaanse boeddhisme stichtte en als een Boeddha vereerd wordt. Het is de bedoeling, dat 'Om ah hum' helpt om polariseringen te overwinnen, het onbegrensde in het begrensde te zien, en het heilige in het alledaagse.

*soetra's - leraren van opmerkzaamheid*

Het reciteren van soetra's heeft eveneens een actieve, dynamische dimensie. De inhoudelijke betekenis van de soetra's heeft bij het reciteren geen al te wezenlijke functie. Daarentegen leert de reciterende bovenal het scholen van opmerkzaamheid en invoelingsvermogen. Het resultaat is frappant. Want bij het reciteren wordt men de diepere innerlijke verbinding gewaar, die de innerlijke en uiterlijke wereld één laat worden. Als voorbeeld hier een uittreksel uit de hartsoetra:

> "Wanneer ons ware Zelf zich onbevreesd bewijst en zich oefent in het achtzaam zijn, ontdekt het, dat onze overtuigingen, karaktergebreken en ziekten leeg en zonder werkelijk bestaan zijn. Alles is goed. Daarom moet ge de waarheid over de genezing van het ware Zelf kennen; de waarheid die leert dat men nooit een waarheid kan vinden; de waarheid die leert dat men nooit een waarheid kan verliezen, de transcendente en wereldlijke waarheid; de waarheid die uitsluitend bevestigt, en waar tegenover al het andere een leugen is. De waarheid die gij zo lang voor uzelf verborgen hebt en die gij thans kunt bekennen: Waarachtig Zelf! Nu ken ik u!"

Dat zijn zinnen waarmee men niet alleen een enorme druk kan wegnemen, doch die ook genezing en het gezond worden mogelijk maken.

*woorden - ladders naar de waarheid*

Ekai waarschuwde al vroeg: "Woorden kunnen niet alles beschrijven. De boodschap van het hart laat zich niet in woorden vangen. Wie woorden woordelijk neemt, is verloren. Wie met woorden probeert uit te leggen, kan geen inzicht in het leven winnen." Daarmee waarschuwt hij ervoor, dat men woorden niet tot vallen van het bewustzijn moet laten worden. Men moet er dus acht op slaan dat men niet de woorden op zich serieus neemt, maar de woorden in hun betekenis. Als dit lukt, kunnen uit een rij letters van het alfabet woorden van transcendentie ontstaan; woorden die de grenzen overschrijden van onze ervaringen, en van ons bewuste Zijn aan deze zijde. Helende woorden worden zo tot een ladder van het werkelijke - want spirituele - leven; tot een levensladder: "Men moet een ladder nemen", zegt Osho. "Men gaat hoger of dieper, wat uiteindelijk hetzelfde is. Wanneer gij hoger gaat, gaat gij dieper. Wanneer gij dieper gaat, gaat gij hoger. Doch ge begint ermee u in een geheel nieuwe dimensie te bewegen."

Literatuur


- Ash, Mel: *Das Zen der Gesundung. Spirituelle und therapeutische Techniken auf dem Weg von Abhängigkeit zur Freiheit*, München, 1997.
- Birnbaum, Raoul: *Der Heilende Buddha. Eine Einführung in das psychosomatische Heilsystem des Buddhismus*, Bern/München, 1982.

- Easwaran, Eknath: *Mantram. Hilfe durch die Kraft des Wortes*, Freiburg/Br 52000.
- Krebber, Werner: *Der Weg zum Selbst. Vom Weg in die Zukunft auf den Spuren der Mystik*. Connection special, nr. 68, 'Der neue Mensch', Niedertaufkirchen, 2003.
- Krebber, Werner: *Worte die das Herz öffnen. Vorboten und Wegweiser zur Heilung*. Connection special, nr. 72, 'Aufbruch in den Religionen', Niedertaufkirchen, 2004.
- Oehme, Anja: *Möglichkeiten und Grenzen bibliotherapeutischer Arbeit für den Literaturunterricht unter Berücksichtigung von Prävention bzw. Abbau von Verhaltensstörungen*, http://www.foepaed.net/oehme/-bibliotherapie.pdf.
- Lipsett, Peter R.: *Wege zur Transzendenzerfahrung*, Münsterschwarzach, 1992.
- Petzolt, Hilarion: *Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache*, Orth, Ilse (uitgever), Paderborn, 1985.
- Reps, Paul: *Ohne Worte - ohne Schweigen. 101 Zen-Geschichten und andere Zen-Texte aus vier Jahrtausenden*, Bern/München/Wenen, 1976.
- Schumann, Hans Wolfgang: *Handbuch Buddhismus. Die Zentralen Lehren: Ursprung und Gegenwart*, Kreuzlingen/München, 2000.

# WOORDEN DIE HET HART OPENEN

## *voorboden en wegwijzers naar genezing*

"In den beginne was het Woord", zo begint het Johannes-evangelie van het Nieuwe Testament. Voor de apostel Johannes zijn woord en God onafscheidelijk met elkaar verbonden. "Spreek slechts één woord, en mijn ziel zal gezond worden", zo staat het in de katholieke misviering. In de diverse spiritualiteiten in de wereld heeft de mentale kracht van helende woorden zich steeds opnieuw gemanifesteerd. Doch om welke woorden die een voorbode van genezing kunnen worden, gaat het? Welke woorden hebben een zo indringende initiële werking, dat ze de mens nieuwe wegen tonen, en hem leiden naar heil en genezing?

Woorden die helen kunnen, hebben vaak te maken met wat als gebed bekendstaat. Het woord stamt van het oud-Hoogduitse 'gibet', en betekent 'verzoek'. 'Gebeden' kunnen een lofprijzing evenzo formuleren als een verzoek, boete of dank. Voor ons zijn tegenwoordig vooral de gebeden belangrijk die verband proberen te leggen met het eigen innerlijk en - via deze weg - met God; het 'innerlijke gebed' dus. Door de meditatieve basis staat dit heel dicht bij de meditatiepraktijk zoals men die in de oostelijke religies beoefent.

## *woorden die helpen*

Mijn herinneringen aan bedes en gebeden zijn nauw verbonden met de katholieke liturgie. Na het veranderen van brood en wijn in lichaam en bloed van Christus nodigt de priester de gelovigen uit tot de communie, en dezen antwoorden daarop onder

andere: "(…) doch spreek slechts één woord, en mijn ziel zal gezond worden." Ik herinner mij ook een treffen met een theoloog. Die deed verslag van een gesprek dat hij had gevoerd met iemand die hem over zijn problemen vertelde. Aan het eind van het gesprek zei de man tegen de geestelijke: "U hebt mij zeer geholpen." De theoloog had hem echter niets gezegd, en hij had hem geen raad gegeven of iets dergelijks. Maar hij had de man aangehoord. Hij had hem de nodige ruimte gegeven, opdat hij zijn pijn in zijn eigen woorden kon uitdrukken, geheel naar de ervaring van zelfhulpgroepen: wie niet spreekt, breekt.

*wij zijn, wat wij denken*

Uitgerekend in de westelijke cultuur zijn de mensen buitengewoon breinzwaar. Dat geeft hun overigens wel een enorme kans. Clemens Kuby, onder andere regisseur van de film 'Unterwegs in die nächste Dimension', wijst erop, dat er een belangrijke voorwaarde is om vertrouwen te ontwikkelen in woorden waarmee men verder kan worden geholpen: "De belangrijkste eigenschap van het brein is, de eigen werkelijkheid te scheppen. Daartoe neemt het meer dan negentig procent van de informatie uit de eigen kern op, en niet via de zintuigen van buitenaf. Datgene wat voor waar wordt gehouden, moet daarom bij iedereen iets anders zijn. Het brein kent aan de op zich betekenisvrije neurale processen betekenis toe." Precies zoals het in de *Dhammapada* van Boeddha is overgeleverd:

> "Wij zijn wat wij denken. Alles wat wij zijn, ontstaat met ons denken. Met onze gedachten scheppen wij de wereld. Spreek en handel met onreine geest, en ongemak zal u volgen. Net zoals het wiel de os volgt die de kar trekt. Wij zijn wat wij denken. Alles wat wij zijn, ontstaat met ons denken. Met onze gedachten scheppen wij de wereld. Spreek of handel met een

zuivere geest, en het geluk zal u volgen als uw schaduw, onwankelbaar."

*de kracht van woorden*

Johannes de Doper - ook Johannes de Wegbereider genoemd - heeft op het altaar van Matthias Grünewald in Isenheim een overmaatse vinger die op de maan wijst. Hij is wegwijzer en wegbereider die de grotere en diepere werkelijkheid doet kennen, namelijk de goddelijkheid van de mens Jezus, en daarmee onze eigen godeswerkelijkheid, die bijvoorbeeld in de mystiek steeds weer te voorschijn wordt gehaald. Doch onze twijfels, die steeds opnieuw opkomen, vertroebelen de blik op deze innerlijke waarheid, daar onze toeneiging soms te gering is om op de kracht van de woorden te vertrouwen.

Een ongewone visualisering, uitgevoerd door de Japanse onderzoeker Masaru Emoto, kan deze twijfel wellicht doen afnemen. Emoto maakte de werking van woorden op water zichtbaar met behulp van foto's. Hij sloeg aan het werk en fotografeerde de geometrische structuur van het water als kristal, bij min 30°C onder de microscoop. Daarbij stuitte hij op iets opmerkelijks: "Door de manier waarop het water op onze woorden reageert, leren wij iets over onszelf en over de uitwerking die onze woorden hebben." Concreet betekent dat volgens zijn resultaten: "Wanneer ik een strook op een watervlak leg, en ik schrijf op die strook een door en door positief woord als 'dankbaarheid', dan vormt het water een prachtig kristal. Schrijf ik er 'idioot' op, dan komt er een middelmatig, afzichtelijk kristal uit. Ik heb beide woorden op een strook geschreven, en verwachtte dat het positieve en het negatieve elkaar zouden opheffen. Toch kwam er een mooi kristal uit."

Ook in het Institut für Statik und Dynamik der Luft- und Raumfahrtkonstruktionen (ISD), van de Universiteit Stuttgart, wordt sinds enkele jaren onderzoek gedaan aan de overdracht van informatie in water. Het was de wetenschappers daar opgevallen, dat zwakke veldwerkingen, die met de gebruikelijke meetmethoden anders niet kunnen worden vastgesteld, zich in het water aftekenen en onder de microscoop bekeken en gedocumenteerd kunnen worden.

*de kracht van het gebed*

De invloed van positief werkende woorden kan men niet alleen vermoeden, maar kan ook bewezen worden. Dit hebben onderzoekers rond Luciano Bernardi geverifieerd, door testgroepen met diverse gebeden, te onderzoeken. Zij zijn de werking nagegaan van de in het Latijn gesproken rozenkrans en het reciteren van mantra's bij patiënten die aan hartproblemen leden. Hun resultaat liet zien, dat beide gebedsoefeningen bij de patiënten zowel uitstekende psychische als lichamelijke effecten met zich mee brachten, en dat hun welzijn verbeterde. Daarmee worden ook onderzoeken bevestigd zoals die, welke in 1999 in het Amerikaanse tijdschrift Demography werden opgetekend. De daar gepubliceerde representatieve studie ging over 204 personen die 9 jaar lang begeleid werden. De conclusie was, dat twintigjarige bewoners van de Verenigde Staten een plusminus zesënhalfjaar hogere levensverwachting hebben wanneer zij "een maal per week naar de kerk, synagoge of moskee gaan."

Daarom heeft de religiepsycholoog Bernhard Grom de vraag onderzocht, of "gebed, meditatie en godsdienst binnen het immuunsysteem de productie van afweerkrachten kan bevorderen." Zijn antwoord klinkt plausibel: "De kracht van het gebed ligt vermoedelijk niet hierin, dat het bepaalde geneeskrachten mobiliseert, maar dat het stress vermindert, die de

gezondheid schaadt. Het prikkelt het immuunsysteem niet, maar ontziet het, waardoor het eerder ziekten tegengaat en genezingsprocessen ontstoort." Naar zijn mening doet deze 'stresstheoretische uitleg' het beste recht aan de gedane observaties, evenals aan het huidige medische weten: "Sterk emotionele belastingen, psychische stress, zoals die ontstaat door het meemaken van een verlies, door angst voor de toekomst, ergernis en ontgoochelingen, veroorzaken vaak lichamelijke stress, die op de lange termijn zowel het gevaar van trombose en hartinfarcten vergroot, alsook het risico van infecties en kankerachtige aandoeningen. Nu kunnen religieus gemotiveerde vormen van beheersing de emotionele belastingen verkleinen, mitigeren en daarmee een oorzaak van ziekte oproepende stress verminderen. Het geloof kan ertoe leiden, dat men zich niet minderwaardig voelt vanwege falen, ziekte en beperkingen die door ouderdom veroorzaakt zijn, aangezien men zich immers door de hoogst denkbare instantie als 'evenbeeld' en 'vriend' geacht weet.

De Zwitserse psychiater Jakob Bösch gaat nog verder: "Geestelijk helen en spiritualiteit horen bij elkaar en betekenen globalisering van religie en medische wetenschap. De centrale, spirituele boodschappen van de grote wereldreligies overlappen elkaar in grote mate. De bezinning op dit gemeenschappelijke weten overschrijdt de grenzen van naties, religies en rassen. Geestelijk helen is dat deel van de heelkunde wat arme en rijke mensen op deze aarde gelijkelijk ter beschikking staat." Hij ontdekte, dat "de helft van de ondervraagde ziekenhuispatiënten de wens uitte, dat de arts samen met hen aan het ziektebed ging bidden." Doch daarmee stuitten zij op een dilemma. "Zulke resultaten brengen de medische stand in verlegenheid, omdat er aan een groot taboe wordt gemorreld. Anders dan de seksualiteit hebben spiritualiteit en religieusheid als taboe tot nu toe standgehouden." Daarbij ziet hij in zijn praktijkervaring en het vergelijken van internationale studies, "dat religieusspirituele

mensen over een betere lichamelijke en zielsgezondheid beschikken. Volgens slechts een klein percentage van de studies hebben religieuze mensen meer gezondheidsproblemen."

*veelvoud en individualiteit*

In het hindoeïsme is er sprake van, dat er duizend namen voor God zijn. In de islam heeft Allah negenennegentig namen. Hier wordt de veelvoud duidelijk van wat wij als God aanzien en aanvaarden. Net zo veelvoudig zijn de vormen en woorden die wij in het gebed gebruiken. Het bidden en daarmee de keuze van woorden waarmee wij bidden, is een "hunkeren van het hart", zoals Sophy Burnham stelt. "In het gebed manifesteert zich de onweerstaanbare drang van onze menselijke aard om contact te leggen en te communiceren met de bron van de liefde, met de energie van het universum. In het gebed vragen wij om hulp op de momenten waarop wij ons absoluut niet tegen een situatie opgewassen voelen."

Kunnen echter alleen bepaalde, bijzondere woorden die aan insiders bekend zijn, daartoe leiden? Ik geloof van niet. Ik volg hierin liever Jacques Gaillot, die zegt: "Iedereen heeft zijn weg. Het gebed heeft een persoonlijke stijl, net zoals iedereen een bijzondere stem, een bijzonder gezicht heeft; en het lichaam hoort daar ook bij. Het verandert met het ouder worden, de gebeurtenissen, de verantwoording." Mij schiet hier ter plekke een beeld te binnen: Wanneer het erom gaat, helende woorden op hun authenticiteit te testen, moet men ze behandelen als bij het goud wassen. Steeds weer zeven, schudden, en het vuil en de troep door het zuivere water ervan afspoelen. En dan de gulden kern nemen en erop bijten: is ze werkelijk echt? Gaillot zegt: "Het gebed maakt solidair. Het voert naar het wezenlijke. Het breidt de harten uit." En mij schijnt het, dat pas wanneer een gebed de harten vermag uit te breiden, het echt is.

Literatuur


- Burnham, Sophy: *Der Weg des Gebets*, München, 2003.
- Emoto, Masaru: *Die Botschaft des Wassers*, Burgrain, jaartal onbekend. *[in Nederland verschenen als De Boodschap van Water, vert.]*
- Grom, Bernhard: *Religiöser Glaube - ein Gesundheitsfaktor?*, Dr. Mabuse, nr. 27, pp. 16-19, 2002.
- Krebber, Werner: *Worte, die heilen können. Bibliotherapien aus buddhistischem Geist*, Connection, nr. 70, pp. 54-57.
- Krebber, Werner: *Der Weg zum Selbst. Vom Weg in die Zukunft auf den Spuren der Mystik*, Connection special, nr. 68, pp. 26-29.
- www.jakobboesch.ch/.
- www.weltimtropfen.de.

BRONNEN

Krebber, Werner A.: *Der Weg zum Selbst. Vom Weg in die Zukunft auf den Spuren der Mystik*, Connection special, nr. 68, Niedertaufkirchen, pp. 26-29, 2003.

Krebber, Werner A.: *Das große Abenteuer - das Labyrinth*, Connection special, nr. 71, Niedertaufkirchen, pp. 50-53, 2004.

Krebber, Werner A.: *Nur wer aufbricht, kann ankommen. Pilgerschaft als Seins-Weise*, http://www.scribd.com/doc/-98397/Nur-wer-aufbricht-kann-ankommen.

Krebber, Werner A.: *Symbol der Transformation. Yin und Yang neu entdeckt*, http://www.scribd.com/doc/98409/Symbol-der-Transformation.

Krebber, Werner A.: *Annäherung an Meister Eckhart*, http://meistereckhart750.wordpress.com/2010/12/06/annahe-rung-an-meister-eckhart/.

Krebber, Werner A.: *Nim din selbes war. Meister Eckhart und Zen-Buddhismus. Buddhismus als Weltreligion*, Connection special, nr. 64, Niedertaufkirchen, pp. 56-59, 2003.

Krebber, Werner A.: *Erleuchtung im Durchbruch des Nichts. Johannes Tauler und Zen. Buddhismus im Westen*, Connection special, nr. 52, Niedertaufkirchen, pp. 26-28, 2001.

Krebber, Werner A.: *Beginen - Mystikerinnen des Tuns*. Geactualiseerde samenvatting van de bijdrage die verscheen in Connection special, nr. 73: 'Frauen heute: Magisch, mystisch, mütterlich', Niedertaufkirchen, pp. 64-67, 2004.

Krebber, Werner A.: *Das Herz - Stätte der Lebenskraft*, http://www.scribd.com/doc/99539/Das-Herz-Statte-der-Lebens-kraft.

Krebber, Werner A.: *Worte, die heilen können. Bibliotherapien aus buddhistischem Geist*, Connection special, nr. 70, Niedertaufkirchen, pp. 54-57, 2004.

Krebber, Werner A.: *Worte, die das Herz öffnen. Vorboten und Wegweiser zur Heilung*, Connection special, nr. 72, 'Aufbruch in den Religionen', Niedertaufkirchen, pp. 60-63, 2004.

LINKS

mystikaktuell.wordpress.com

wernerkrebber.wordpress.com

www.werner-krebber-online.de

Een keuze van boekpublicaties: http://www.werner-krebber-online.de/vonmir.html

meistereckhart750.wordpress.com *[Archiv]*

sinndeuter.blogspot.com *[Archiv]*